

«PSICHE E COSCIENZA»
COLLANA DI TESTI E DOCUMENTI PER LO STUDIO
DELLA PSICOLOGIA DEL PROFONDO

Roberto Assagioli

L'ATTO *di* VOLONTÀ



ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXVII

« PSICHE E COSCIENZA »

Collana di testi e documenti per lo studio della psicologia del profondo

L'ATTO
DI VOLONTÀ

di

ROBERTO ASSAGIOLI

Titolo originale:

THE ACT
OF WILL

(The Viking Press, New York, 1973)

Traduzione italiana

di

MARIA LUISA GIRELLI

© 1973, The Viking Press, Inc. New York.

© 1977, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.

BIBLIOTECA
COMUNALE

«PSICHE E COSCIENZA»

COLLANA DI TESTI E DOCUMENTI PER LO STUDIO
DELLA PSICOLOGIA DEL PROFONDO

Roberto Assagioli

LIBRERIA
L'ATTO
di
VOLONTÀ

Inv. 30272

L'atto di volontà / Roberto Assagioli

BIBLIOTECA DI MARINO



S398338

Inv: MA-30272

Coll: 153.8 ASS ATT



ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXVII

PREFAZIONE

Tutti possono avere, o hanno avuto, l'esperienza esistenziale di "volere" — ma spesso senza rendersene pienamente conto o senza capirla chiaramente. Questo libro è stato scritto come introduzione e guida per quell'esperienza e come manuale di "training". Vuole essere uno strumento per lo studio, lo sviluppo e l'uso della volontà. Non considera solamente come la volontà di solito opera, ma anche come può operare nel modo migliore. Descrive le qualità della volontà e i suoi vari aspetti; le fasi dell'atto volitivo ed i fini verso cui questo atto può essere diretto. È in gran parte uno studio fenomenologico basato sulla mia esperienza e sulle dichiarazioni e le relazioni dei miei pazienti, studenti e colleghi nel corso di molti anni. La somma dei dati empirici raccolti in questo modo fornisce una base sicura per descrivere i vari metodi, le tecniche e gli esercizi per educare la volontà ed usarla nel modo più proprio a tutti i livelli esistenziali, dal livello personale a quello transpersonale fino ad entrare in quella sfera in cui la volontà individuale si fonde con la volontà universale.

Questo volume è anche un'introduzione allo studio dell'atto volitivo dal punto di vista dei più recenti sviluppi in psicologia — vale a dire, la psicologia esistenziale, umanistica e transpersonale — sebbene affondi le sue radici in varie opere precedenti.

Poiché l'argomento è così stimolante, l'ho reso nello stile più semplice possibile. Ma a volte questa semplicità è ingannevole. Penso che oltre a leggere questo libro come un'opera che contiene delle informazioni interessanti, se ne possa trarre beneficio studiandolo in profondità, esercitandosi nelle varie tecniche ed applicandole alla vita di tutti i giorni. I capitoli su Amore e Volontà, la Volontà Transpersonale e la Volontà Universale potrebbero essere oggetto di attenzione particolare, l'argomento essendo nuovo per molti lettori. Desidero inoltre far presente che alcune ripetizioni sono volute ed hanno lo scopo di richiamare l'attenzione, e che le note in varie parti del testo possono aiutare ad afferrare sia la multiforme natura dell'argomento che la sua unità fondamentale.

Per quanto riguarda il linguaggio, il lettore troverà la parola "vo-

lontà" usata come sostantivo dal principio alla fine. Questo è stato fatto per semplificare il testo. Tuttavia, è bene osservare dall'inizio che nessuna asserzione "metafisica" viene fatta a favore o contro l'idea che la "volontà" esista. Il mio approccio, trattando dell'"atto della volontà" e di "coloro che vogliono" è empirico e fenomenologico. La sua base è la psicosintesi, sia personale che transpersonale: un processo di crescita che si basa sull'integrazione armonica di tutti gli aspetti della personalità intorno all'io, centro di coscienza e di volontà. Così questo libro può collocarsi come seguito del mio precedente libro, *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica*,* in cui l'argomento della volontà era stato brevemente introdotto.

Ho fiducia e speranza che possa essere un compagno utile per quanti vogliono sviluppare la volontà e farne buon uso. Molto rimane ancora da fare e verso la fine propongo nel Progetto Volontà (Parte Terza) un piano generale perché sia gli individui che i gruppi continuino il lavoro di studio e di ricerca. Di tale piano c'è oggi molto bisogno a causa del poco conto in cui purtroppo è tenuta la volontà e del cattivo uso che se ne fa, e in considerazione di quanto è importante il suo giusto uso al fine di raggiungere il risveglio delle potenzialità dell'io e la realizzazione del Sé, e per risolvere i grandi problemi dell'Umanità.

Desidero ora esprimere la mia gratitudine a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo libro. In primo luogo, ai miei molti studenti, pazienti e collaboratori che hanno letto brani del manoscritto in varie riprese, hanno offerto consigli e suggerimenti, ed aiuti in senso generale. Di questo grande gruppo, vorrei menzionare in modo particolare Stuart Miller, editore della serie Esalen-Viking, di cui ho profondamente apprezzato gli acuti commenti, i suggerimenti, le aggiunte; James Vargiu — che ha studiato in profondità il manoscritto ed ha contribuito con del materiale e preziosi consigli; e Susan Vargiu che, riordinando il testo originale, è stata di grande aiuto. Altri a cui con piacere riconosco di essere debitore sono il dottor Frank Haronian, Betsie Carter, Steven Kull, e il dottor Piero Ferrucci. Anche Ida Palmi, Vice-Presidente dell'Istituto di Psicosintesi di Firenze, ed il mio amico Kenneth Leslie Smith hanno fornito una preziosa collaborazione.

Con volontà buona e la fiducia che lo sviluppo della volontà possa avere un ruolo determinante nella nascita di un periodo nuovo di collaborazione umana, lascio il prossimo passo al lettore.

Firenze, settembre 1972

* Che d'ora in poi citerò semplicemente con il titolo di *Psicosintesi*.

PRIMA PARTE

LA NATURA DELLA VOLONTÀ

INTRODUZIONE

Se un uomo di una civiltà precedente — diciamo un greco antico, o un romano — apparisse improvvisamente tra l'umanità di oggi, probabilmente le prime impressioni lo indurrebbero a considerarla una razza di maghi e semidei. Ma se egli fosse un Platone o un Marco Aurelio e, rifiutando di farsi abbagliare dalle meraviglie create dal progresso tecnologico, esaminasse la condizione umana più attentamente, le prime impressioni lascerebbero il posto ad un grande scoraggiamento. In poco tempo si accorgerebbe che, sebbene l'uomo abbia acquistato un enorme grado di potere sulla natura, la sua conoscenza del suo essere interiore ed il controllo su di esso è assai limitato. Capirebbe che questo moderno "mago", capace di scendere in fondo all'oceano e di lanciarsi sulla luna, è molto ignorante di quanto accade nelle profondità del suo inconscio ed incapace di arrivare ai luminosi livelli del supercosciente e prendere coscienza del suo vero io. Si vedrebbe come quest'uomo che sembra un semidio, che controlla le grandi energie elettriche con un movimento del dito e inonda l'aria di suoni e di immagini per il passatempo di milioni di persone, sia incapace di gestire le sue emozioni, i suoi impulsi ed i suoi desideri.

Come molti scrittori, tra cui Toynbee, hanno fatto osservare, questo grande abisso tra i poteri esterni e quelli interni dell'uomo è una delle più importanti e profonde cause dei mali individuali e collettivi che affliggono la nostra civiltà e minacciano gravemente il suo futuro. L'uomo ha dovuto pagare a caro prezzo le sue conquiste materiali. La sua vita è divenuta più ricca, più completa e più stimolante, ma allo stesso modo più complicata e stressante. Il suo ritmo che diventa sempre più veloce, le opportunità che presenta di gratificare i desideri e l'intrecciato ingranaggio economico e sociale in cui lo ha imprigionato, richiedono sempre maggiori energie, funzioni psichiche, emozioni e volontà. Per una prova convincente di questo basterebbe osservare la giornata dell'uomo di affari medio o dell'uomo politico, o della casalinga o della donna che lavora.

Spesso l'individuo non ha in sé le risorse per lottare contro le difficoltà ed i trabocchetti di questo modo di vivere. La sua resistenza può sgretolarsi di fronte alle pressioni, le confusioni e le tentazioni che presenta. Il disagio che ne deriva porta a scoraggiamento e frustrazioni sempre maggiori — e perfino alla disperazione.

Il rimedio per questi mali, che consiste nell'accorciare fino a colmarla l'enorme distanza tra i poteri interni e quelli esterni dell'uomo, è stato cercato e deve essere cercato in due direzioni: *la semplificazione della vita esteriore e lo sviluppo dei poteri interiori*. Esaminiamo in qual modo e fino a che punto questi due procedimenti possono fornire i rimedi necessari.

La semplificazione della vita esterna

Prima ancora che nascesse e si sviluppasse la tecnologia moderna, era già nata come reazione alle crescenti complicazioni ed artificialità della "civilizzazione", una tendenza verso la semplicità. I suoi maggiori esponenti sono stati Jean-Jacques Rousseau, con il suo invito a far ritorno alla natura, e Thoreau, che rinunciò ai benefici della civiltà e si ritirò a vivere quella vita semplice e solitaria che così bene descrive in *Walden*. Recentemente, la delusione per i "miracoli" delle conquiste tecnologiche è esplosa in violente e sempre più amare accuse della intera struttura della civiltà moderna, e in un rifiuto totale dell'attuale "modo di vivere".

Fino ad un certo punto, semplificare la vita è attuabile ed auspicabile. Tutti sono in parte capaci di resistere alle lusinghe ed al ritmo della vita moderna, ristabilire un contatto più intimo con la natura, ed esercitare l'arte di rilassarsi e riposarsi ogni tanto. Ma passato un certo punto, si incontrano grandi difficoltà. Doveri di ogni genere, legami familiari, obblighi professionali ci incatenano alla ruota della vita moderna e ci obbligano ad adattarci al suo ritmo frenetico.

Ma anche se le circostanze lo permettessero e si riuscisse a semplificare notevolmente la vita, il problema sarebbe risolto solo in parte. L'uomo moderno certamente non potrebbe — né in verità sarebbe giustificato se lo facesse — abdicare alla posizione di primo piano, e alla responsabilità che ne deriva, che ha acquistato sul pianeta. Il male non sta nel potere tecnologico, ma nell'uso che l'uomo ne fa e nel fatto che gli ha permesso di sopraffarlo e renderlo schiavo. Per resistere alle tendenze negative prevalenti nella vita moderna occorrono grande risolutezza, fermezza e costanza, grande chiarezza e saggezza. Ma sono precisamente queste le qualità *interiori* e le facoltà di cui l'uomo mo-

derno è così gravemente sprovvisto. Ci troviamo così di fronte alla necessità di ricorrere al secondo metodo.

Lo sviluppo delle facoltà interiori dell'uomo

Solo sviluppando le facoltà interiori l'uomo può allontanare i pericoli che derivano dall'aver perso il controllo delle grandiose forze naturali a sua disposizione ed essere divenuto vittima delle sue stesse conquiste. L'acuta consapevolezza di come sviluppare queste facoltà sia indispensabile per la salvezza e la sopravvivenza stessa dell'umanità, e il rendersi conto che solo così l'uomo può realizzare la sua vera natura, dovrebbe incitarlo ad affrontare questo compito con una intensità di desiderio ed una risolutezza pari a quelle che finora ha dedicato alle sue conquiste esterne.

Fondamentale tra questi poteri interiori, e quello a cui si dovrebbe dare la precedenza, è l'enorme e ancora non realizzata forza della *volontà* umana. Allenarla ed usarla costituiscono la base di ogni sforzo. Ciò per due ragioni: la prima è la posizione centrale che la volontà occupa nella personalità dell'uomo e la sua intima relazione con il centro del suo stesso essere, il suo vero io. La seconda ragione è che la volontà ha la funzione di decidere cosa si deve fare e quella di usare tutti i mezzi necessari per realizzare ciò che ha deliberato, perseverando nonostante tutti gli ostacoli e le difficoltà.

Ma quando ci si propone di accingersi a questo compito, ci si può sentire confusi e sconcertati. Una panoramica storica dei problemi collegati alla volontà mostra che i tentativi di risolvere questo problema a livello teorico ed intellettualistico non solo non portano alla soluzione, ma sfociano in contraddizione, confusione e smarrimento (vedere la quarta appendice).

È perciò che io credo che il procedimento giusto sia quello di porre tutte le teorie e le discussioni intellettuali sull'argomento, e cominciare con lo scoprire la realtà e la natura della volontà attraverso *l'esperienza esistenziale diretta*.

L'ESPERIENZA ESISTENZIALE DELLA VOLONTÀ

L'esperienza della volontà costituisce sia una solida base che un forte incentivo per accingersi al compito — difficile ma gratificante — di allenarla. Essa avviene in tre fasi: la prima è riconoscere che *la volontà esiste*; la seconda riguarda la consapevolezza di *avere una volontà*. La terza fase della scoperta, che la rende completa ed efficace, è quella di *essere una volontà* (il che è diverso da "avere" una volontà). La scoperta della volontà è difficile da descrivere; come per ogni altra esperienza, non si può comunicare completamente a parole, ma si possono indicare i sentieri che vi conducono e le condizioni che la favoriscono. Un'analogia con la scoperta della bellezza, o con il destarsi del senso estetico, può orientare a capire: si produce una rivelazione, un risveglio, che può avvenire quando guardiamo la delicata sfumatura del cielo al tramonto, un gruppo maestoso di montagne dalle cime imbiancate di neve, o gli occhi limpidi di un bambino. Può prodursi mentre contempliamo il sorriso enigmatico della Gioconda di Leonardo. Può prodursi mentre ascoltiamo la musica di Bach o di Beethoven, o mentre leggiamo i versi ispirati dei grandi poeti.

Questo risvegliato senso del bello, sebbene all'inizio sia spesso debole e confuso, diventa più chiaro e si sviluppa attraverso ripetute esperienze di natura estetica, e lo si può coltivare ed affinare con lo studio dell'estetica e la storia dell'arte. Ma l'attenzione intellettuale e lo studio non possono da soli sostituire la rivelazione iniziale.

Questo risveglio si può favorire e spesso produrre creando delle circostanze favorevoli a tale scopo; per esempio, raccogliendosi più volte in contemplazione di scenari naturali ed opere d'arte, o aprendo l'animo al fascino della musica.

Lo stesso è vero della volontà. Ad un certo momento, forse nel mezzo di una crisi, si ha, viva ed inconfondibile, l'esperienza della sua realtà e della sua natura. Quando il pericolo minaccia di paralizzarci, improvvisamente, dalle profondità misteriose del nostro essere, sale una forza insospettata che ci permette di fermarci risolutamente sull'orlo del pre-

cipizio o di affrontare un aggressore con calma e decisione. Di fronte all'atteggiamento minaccioso di un superiore ingiusto o a faccia a faccia con una folla esaltata, mentre ragioni personali ci indurrebbero a cedere, la volontà ci dà la forza di dire risolutamente: "No! Difenderò le mie convinzioni ad ogni costo; agirò come penso sia giusto". Nello stesso modo, quando subdola e seducente una tentazione ci assale, la volontà ci fa alzare in piedi, scrollandoci della nostra acquiescenza e liberandoci dalla trappola.

L'esperienza interiore della volontà può prodursi anche in altri modi, più discreti e sottili. Durante periodi di silenzio e di meditazione, nell'attenta analisi delle nostre motivazioni, in momenti di assorta deliberazione e decisione, una "voce", piccola ma distinta, a volte si farà udire per spronarci ad agire in un certo modo, un suggerimento diverso da quello dei nostri motivi ed impulsi ordinari. Sentiamo che viene dal centro interno del nostro essere. Oppure un'illuminazione interiore ci rende consapevoli della *realtà* della volontà con una certezza travolgente che si dichiara da sola, in maniera irresistibile.

Tuttavia, il modo più semplice e quello in cui più frequentemente scopriamo la nostra volontà è attraverso la lotta e l'azione determinata. Quando facciamo uno sforzo fisico o mentale, quando lottiamo attivamente contro un ostacolo o combattiamo delle forze opposte, sentiamo un potere specifico sorgere in noi; e questa forza interiore ci dà l'esperienza della volontà.

Cerchiamo ora di renderci conto attentamente del pieno significato e dell'immenso valore della nostra scoperta. In qualunque modo accada, durante una crisi o nella quiete del raccoglimento interiore, costituisce un momento decisivo e di enorme importanza nella nostra vita.

La scoperta della volontà dentro di noi, ed ancora di più la consapevolezza che l'io e la volontà sono intimamente legati, può rappresentare una vera rivelazione in grado di cambiare, a volte radicalmente, la nostra auto-coscienza e tutto il nostro atteggiamento verso noi stessi, gli altri e il mondo. Percepriamo di essere un "soggetto vivente" dotato del potere di scegliere, di costruire rapporti, di operare cambiamenti nella nostra personalità, negli altri, nelle circostanze. Questa acuita consapevolezza, questo risveglio e questa visione di nuove, illimitate potenzialità di espansione interiore e di azione esterna, ci danno un senso di confidenza, sicurezza, gioia, un senso di "interesse".

Ma questa rivelazione iniziale, questa luce interiore, per quanto viva ed ispiratrice nel momento in cui si produce, può attenuarsi e spegnersi o dare lampi intermittenti. La nuova consapevolezza dell'io e della volontà è facilmente sommersa dall'afflusso continuo di impulsi, desideri, emozioni e idee. È cancellata dall'incessante invasione di impres-

sioni del mondo esterno. Ecco allora il bisogno di proteggere, coltivare e rafforzare la conquista iniziale per farne una ricchezza permanente e per utilizzarne le grandi possibilità.

Ma quando ci si accinge a questo compito ci si trova davanti alle difficoltà, e si avverte una resistenza. La concezione vittoriana della volontà è ancora molto diffusa, la concezione di qualcosa di severo che proibisce, condanna, e reprime la maggior parte degli aspetti della natura umana. Ma una concezione così errata si potrebbe chiamare la caricatura della volontà. La vera funzione della volontà non è quella di agire contro gli impulsi della personalità per forzare la realizzazione dei nostri scopi. La volontà ha una funzione *direttiva* e *regolatrice*; rimette in equilibrio ed utilizza costruttivamente tutte le altre attività ed energie dell'essere umano senza reprimerne nessuna.

La funzione della volontà è simile a quella del timoniere di una nave. Sa quale deve essere la rotta della nave, e la mantiene con fermezza, nonostante le sbandate causate dal vento e dalla corrente. Ma l'energia di cui ha bisogno per girare il timone è del tutto diversa da quella necessaria per spingere la nave tra i flutti, sia essa generata dai motori, dalla spinta dei venti sulle vele, o dallo sforzo dei rematori.

Un'altra forma di resistenza deriva dalla tendenza generale all'inerzia, a lasciarsi governare dal lato "accomodante" della propria natura, a permettere che gli impulsi interiori o le influenze esterne dominino la personalità. Si può riassumere come una riluttanza a "darsi da fare", a pagare il prezzo richiesto da un impegno importante. Questo è spesso vero per lo sviluppo della volontà; ma non è ragionevole aspettarsi che l'allenamento della volontà possa compiersi senza quello sforzo e quella costanza che si richiedono per lo sviluppo di ogni altra qualità, sia fisica che mentale. E tale sforzo sarà più che ripagato, perché l'uso della volontà è alla base di ogni attività. Dunque una volontà ben sviluppata rende più efficace ogni sforzo futuro.

Dopo la convinzione, la certezza, che la volontà esiste e che noi abbiamo una volontà, viene la realizzazione dello stretto, intimo legame tra la volontà e l'io. Questa culmina nell'esperienza esistenziale della pura auto-coscienza, la percezione diretta di sé, la scoperta dell'io. In realtà, questa esperienza è implicita nella coscienza umana. È ciò che la distingue da quella degli animali, che sono coscienti ma non auto-coscienti. Gli animali sono coscienti: lo dimostrano chiaramente con le loro reazioni emotive alle situazioni e i loro rapporti effettivi con gli esseri umani. Gli esseri umani vanno oltre la semplice percezione animale e *sanno di percepire*. Ma generalmente questa auto-coscienza è più implicita che esplicita. Viene vissuta in maniera distorta e nebulosa

perché di solito si confonde con i contenuti della coscienza (sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri) e ne è offuscata. Questo continuo impatto vela la limpidezza della coscienza e produce una falsa identificazione dell'io con questi contenuti transitori e mutevoli. Per cui, se vogliamo rendere esplicita, chiara, viva, l'autocoscienza, dobbiamo disidentificarci da tutti questi contenuti ed *identificarci con l'io*. Questo si può ottenere con alcuni tipi di meditazione, ma in modo particolare con l'Esercizio di Autoidentificazione descritto nel mio libro *Psicosintesi* e riportato qui nell'appendice prima per comodità del lettore.

L'autocoscienza, o coscienza dell'io, ha due caratteristiche: una *introspettiva*, l'altra *dinamica*. Ciò si può esprimere in vari modi: per esempio, "Percepisco di essere e di volere"; oppure "Poiché sono, posso volere". L'intima relazione tra l'io e la volontà, tra essere e volere, è stata enunciata chiaramente dal professor Calò nel suo articolo sulla volontà nell'*Enciclopedia Italiana*:

L'attività volitiva è in stretto rapporto con la coscienza dell'io quale centro attivo ed unificatore di tutti gli elementi della vita psichica. L'io, che all'inizio è un soggetto misterioso, il punto di riferimento di ogni esperienza psichica, a poco a poco si afferma, man mano che riesce a distinguersi, quale centro di attività, da ognuno dei suoi elementi particolari (sentimenti, tendenze, istinti, idee). La volontà è proprio questa attività dell'io che è una unità, che si eleva al di sopra della molteplicità dei suoi contenuti, e che sostituisce la precedente azione impulsiva, frammentaria e centrifuga di questi contenuti. *Io* e *volontà* sono termini correlativi; l'io esiste in quanto ha la sua propria specifica capacità di azione che è la volontà, e la volontà esiste solo come attività distinta ed autonoma dell'io.*

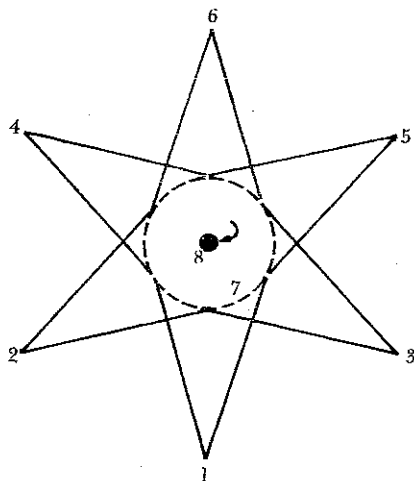
È bene rendersi conto del rapporto tra l'io e la volontà da una parte e le varie altre funzioni psichiche dall'altra. Questo rapporto può essere chiarito dal diagramma a pagina 18.

La volontà è stata messa al centro del diagramma in contatto con l'io cosciente, o sé personale, per mostrare lo stretto legame tra di essi. *Attraverso* la volontà, l'io agisce sulle altre funzioni psicologiche, le regola e le dirige. Come tutti i diagrammi, il diagramma è semplificato al massimo, ma serve a mettere in risalto la posizione centrale della volontà.

Ma un passo ancora rimane da fare, un'ulteriore scoperta deve essere compiuta: quella del legame tra l'io e il Sé Transpersonale, o superiore di cui l'io è un riflesso o proiezione. Questo rapporto è descritto a pagina 19 nel diagramma della costituzione psicologica dell'uomo.

* Le note di riferimento sono a pp. 197 e segg.

1. Sensazione
2. Emozione - Sentimento
3. Impulso - Desiderio
4. Immaginazione
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale:
l' 'io', o sé personale



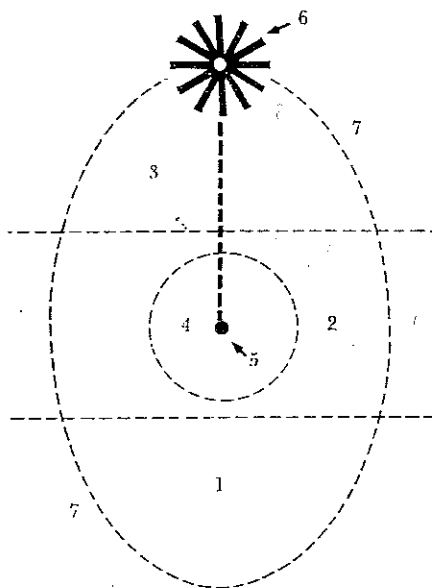
L'io è indicato dal punto al centro del campo di coscienza, mentre il Sé transpersonale è rappresentato da una stella sulla sommità dell'inconscio superiore. Non mi soffermerò oltre su questo, perché l'argomento è trattato nel capitolo sulla Volontà transpersonale, che è una funzione del Sé transpersonale.

Per iniziare la discussione sull'allenamento della volontà è necessario gettare delle basi concettuali. L'argomento è assai vasto, e spero che il lettore abbia la pazienza di seguirmi nell'elaborazione delle categorie che descrivono la volontà. Queste categorie sono necessarie per ottenere il quadro generale della volontà completamente sviluppata e, ancora più importante, per fare un passo avanti nel "training" di questo attributo umano così determinante.

Userò tre categorie — o dimensioni — per descrivere la volontà: aspetti, qualità e stadi. La prima categoria, gli aspetti, è la più fondamentale, e rappresenta le *sfaccettature* che si riconoscono nella volontà completamente sviluppata. La seconda categoria, le qualità, si riferisce all'espressione della volontà: sono i modi di esprimersi della volontà-in-azione. Infine, gli stadi della volontà riguardano specificamente il processo di volere, l'atto di volontà così come si snoda dal principio alla fine.

Si può considerare completamente sviluppata la volontà che possiede alcuni *aspetti* più importanti; questi devono essere considerati le principali sfaccettature del nostro argomento principale, gli elementi di *maggior rilievo* nel profilo della volontà.

1. L'Inconscio Inferiore
2. L'Inconscio Medio
3. L'Inconscio Superiore
o Supercosciente
4. Il Campo della Coscienza
5. Il Sé Cosciente, o 'io'
6. Il Sé Transpersonale
7. L'Inconscio Collettivo



Ognuno di questi aspetti può essere allenato in maniera specifica ed appropriata. Poiché quasi tutta la prima parte di questo libro si occupa di questi aspetti principali, sarà bene definirli subito. Gli aspetti della volontà umana nel suo pieno sviluppo sono la *volontà forte*, la *volontà sapiente*, la *volontà buona* e la *Volontà transpersonale*. Vorrei descrivere brevemente questi aspetti principali della volontà in modo che il lettore li possa avere in mente mentre continuiamo a definire la fenomenologia della volontà da altri punti di vista.

1. *La Volontà Forte*. Come abbiamo detto prima, per allenare la volontà dobbiamo per prima cosa *riconoscere* che la volontà esiste; poi che *abbiamo* una volontà; e infine che *siamo* una volontà o, essenzialmente, un "io che vuole". Dopo di che dobbiamo *sviluppare* la volontà e renderla abbastanza forte da essere all'altezza dei molteplici usi a cui è chiamata in tutti i campi della vita. La maggior parte degli equivoci e degli errori che riguardano la volontà nascono dall'errata convinzione, molto diffusa, che la volontà forte costituisca tutta la volontà. La forza è *solo uno* degli aspetti della volontà e quando non si associa agli altri può essere, e spesso è, inefficace o dannosa per noi stessi e per gli altri.
2. *La Volontà Sapiente*. L'aspetto sapiente della volontà consiste nell'abilità di ottenere i risultati desiderati con il minor dispendio di

energie. Per andare da una parte, non si procede camminando in linea retta in piena campagna o arrampicandosi sugli edifici. Piuttosto si studia una mappa stradale e si usano le strade esistenti, che, sebbene non in linea retta, possono condurci a destinazione con il minimo sforzo. E si approfitta dei mezzi di trasporto che già esistono, dei veicoli cioè che vanno nella direzione che abbiamo scelto.

Nello stesso modo, per usare sapientemente la volontà, dobbiamo capire la nostra costituzione interiore, familiarizzarci con le nostre varie funzioni, gli impulsi, i desideri, i condizionamenti e le relazioni tra di essi, in modo di essere in grado, in qualunque momento, di attivare ed utilizzare quegli aspetti di noi stessi che già hanno la tendenza a produrre quell'azione specifica o quella condizione che ci proponiamo di realizzare.

3. *La Volontà Buona.* Ma anche quando è forte e sapiente, non sempre la volontà è completa. Può anche essere un'arma estremamente pericolosa, perché se questa volontà è diretta verso scopi negativi, diviene un grave pericolo per la società. Un uomo dalla volontà forte e capace, in grado di usare al massimo le sue doti naturali, può sopraffare o corrompere la volontà degli altri; uno che rischia tutto, che non ha paura di niente, e le cui azioni non sono trattene da alcuna considerazione etica, da nessun senso di amore e di compassione, può avere un'influenza disastrosa su una comunità o anche su un'intera nazione.

Ci sono due grandi leggi che operano nel mondo fisico e nel mondo psicologico: La *Legge di azione e reazione* e la *Legge di ritmo ed equilibrio*. A causa di queste leggi, chi fa del male attira il male su se stesso; chi è violento e spietato alla fine richiama su di sé la violenza e la crudeltà altrui. La storia ci offre molti esempi di questo genere, da Caligola a Hitler. Per il modo in cui funzionano queste leggi, la volontà, per essere efficace, deve essere *buona*. Dunque, la volontà buona è allo stesso tempo auspicabile e inevitabile. Possiamo perciò affermare che imparare a scegliere le mete *giuste* è un aspetto essenziale del "training" della volontà. È necessario, per il nostro bene e per il bene di tutti, che la nostra volontà sia *buona* oltre che forte e sapiente. Tutto questo costituisce il campo della Psicosintesi interpersonale, la Psicosintesi di gruppo e quella sociale.

4. *La Volontà Transpersonale.* I tre aspetti della volontà di cui abbiamo parlato sembrano costituire la totalità delle caratteristiche della volontà. Questo può essere vero per l'essere umano "norma-

le", a cui bastano per realizzarsi e per condurre una vita ricca ed utile. È questo lo scopo della *Psicosintesi personale ed interpersonale*. Ma l'uomo ha anche un'altra dimensione. Sebbene molti non la percepiscano e possano perfino negarla, c'è un altro livello di coscienza, la cui realtà, nel corso della storia, è stata testimoniata dalla diretta esperienza di un certo numero di individui.

Questo livello di coscienza funziona in una dimensione che potremmo definire "verticale". In passato, questa veniva considerata la sfera dell'esperienza religiosa o "spirituale", ma oggi è riconosciuta, ogni giorno di più, un valido campo di indagine scientifica.

È questa la sfera specifica della psicologia Transpersonale, che si occupa di quelle che Maslow, un pioniere in questo campo, ha chiamato "le esigenze superiori". Per usare le parole dello "Statement of Purpose" del *Journal of Transpersonal Psychology*, questa si occupa di: "esigenze trascendenti, valori assoluti, coscienza unitaria, esperienze delle vette, estasi, esperienze mistiche, valori dell'Essere, essenza, beatitudine, venerazione, stupore, realizzazione delle potenzialità dell'io, significato ultimo, trascendenza dell'io, spirito, sacralizzazione della vita di ogni giorno, unità, coscienza cosmica, gioco cosmico, sinergia individuale e collettiva, integrazione dell'individuo nell'umanità, fenomeni trascendenti, massima percezione sensoriale, ricettività ed espressività; e i concetti, le esperienze e le attività a questo relative".

È questa la sfera o dimensione della Volontà transpersonale, che è la Volontà del Sé transpersonale. È anche il campo in cui in ogni individuo la volontà dell'io o sé personale si collega con la volontà del Sé transpersonale. Questo collegamento porta all'interazione, ed infine alla fusione, del sé personale con il Sé transpersonale e li collega con la realtà assoluta, il Sé universale, che racchiude ed esprime la Trascendente Volontà Universale.

LE QUALITÀ DELLA VOLONTÀ

Prima di intraprendere uno studio particolareggiato dei quattro aspetti principali della volontà e di come si possono sviluppare con l'allenamento, sarà bene passare in rassegna le qualità della volontà. Se studiamo la fenomenologia della volontà in azione, le caratteristiche cioè degli individui impegnati nell'atto volitivo, troviamo un numero di *qualità* che sono ben evidenti nei grandi volitivi, e che esistono in una certa misura, per quanto piccola, in ognuno di noi e che, se necessario, possiamo risvegliare dallo stato latente fino a manifestarle. È probabile che queste qualità siano più familiari alla maggior parte dei lettori che gli aspetti della volontà. Le qualità della volontà sono:

1. Energia - Dinamismo - Intensità
2. Dominio - Controllo - Disciplina
3. Concentrazione - Convergenza - Attenzione - Focalizzazione
4. Determinazione - Decisione - Risolutezza - Prontezza
5. Perseveranza - Sopportazione - Pazienza
6. Iniziativa - Coraggio - Audacia
7. Organizzazione - Integrazione - Sintesi

Per quanto riguarda l'allenamento della volontà bisogna prima avere un'idea chiara delle varie qualità, conoscerle e capirle a fondo. Poi queste possono essere evocate secondo la necessità nelle giuste proporzioni e nel modo appropriato, così come richiede la situazione. Alcune qualità sono più intimamente legate ad alcuni aspetti specifici e ad alcuni stadi della volontà,* e noi parleremo di questi rapporti man mano che procediamo.

Va inoltre ricordato che alcune qualità sono strettamente collegate tra

* Gli stadi dell'atto volitivo, così come si svolge dal principio alla fine sono: Scopo, Deliberazione, Decisione, Affermazione, Pianificazione, e la Direzione dell'esecuzione. La discussione completa di questi stadi si trova nella seconda parte di questo volume.

di loro e fino ad un certo punto combaciano, com'è il caso, per esempio, del Dominio, della Concentrazione, della Decisione, e della Iniziativa. Altre qualità, invece, hanno caratteristiche opposte. La volontà completamente sviluppata sa come usare, secondo le esigenze, ora l'una ora l'altra di queste qualità, o come equilibrarle tra loro seguendo una saggia via di mezzo. A volte, per esempio, per meglio realizzare un atto di volontà è necessario bilanciare Audacia e Decisione da una parte, e Disciplina e Perseveranza dall'altra.

1. Energia - Dinamismo - Intensità

Questa qualità è per natura la caratteristica saliente della *volontà forte*. È la qualità per eccellenza che generalmente si attribuisce alla volontà e con cui di solito viene identificata. Ma non è la sola qualità della volontà e se non è associata ad altre qualità ed equilibrata dall'azione delle altre funzioni psicologiche, difficilmente raggiungerà lo scopo.

Presa da sola, questa qualità può avere effetti nocivi e perfino disastrosi sul volitivo e sui suoi obiettivi. Questi effetti si producono quando la volontà è usata in modo autoritario, oppressivo, repressivo; è stata chiamata la volontà "Vittoriana", perché fu largamente usata in quel periodo, particolarmente nel campo dell'educazione. Ne è stato fatto un così cattivo uso da arrecare discredito alla volontà, producendo una reazione violenta che è caduta nell'eccesso opposto: la tendenza a rifiutare ogni forma di controllo e di disciplina sugli impulsi, gli istinti, i desideri ed i capricci: il culto di una spontaneità senza freni.

Così, per capire bene la volontà bisogna avere una visione chiara ed equilibrata della sua duplice natura: due aspetti diversi ma non contraddittori. Da una parte l' "elemento energia" va riconosciuto, valutato, rafforzato se necessario ed infine usato saggiamente. Contemporaneamente si deve riconoscere che ci sono degli atti volitivi che non richiedono necessariamente uno sforzo. Sulla base di ricerche sperimentali, Aveling ed altri hanno osservato che "un atto di volontà che risulti anche in un'azione difficile può essere del tutto privo di sforzo...".

Si può dire che le fasi dell'intenzione, valutazione, e scelta in modo particolare possono non richiedere sforzo. Inoltre, c'è un'altra condizione, una condizione superiore, in cui la volontà personale è senza sforzo; quando colui che vuole è così identificato con la Volontà Transpersonale o, a un livello ancora superiore e più completo, con la Volontà Universale, che tutto ciò che egli fa si realizza liberamente e spontaneamente, ed egli sente di essere un canale consenziente in cui affluiscono, e per mezzo di cui operano, potenti energie. Questo è il *wu-wei*,

o "stato taoistico" di cui parla Maslow in *The Farther Reaches of Human Nature*.

Quando si comprende l'esistenza dei due aspetti della volontà, si può affrontare senza resistenze e senza malintesi il suo elemento "energia". Questa è un'esperienza esistenziale diretta che, come abbiamo già detto, si realizza quando c'è uno sforzo o un conflitto dovuto a forze o condizioni opposte che vogliamo superare. Possiamo allora percepire chiaramente, possiamo sentire, il grado di *intensità* di volontà necessario per superare queste forze opposte, così come — e lo sentiamo in maniera altrettanto diretta — un atleta sente il grado di sforzo muscolare richiesto per saltare un ostacolo particolarmente alto.

2. Dominio - Controllo - Disciplina

Questa qualità della volontà è intimamente collegata alla prima, sia perché padronanza e controllo richiedono energia e sforzo, sia perché uno degli usi principali della volontà è quello di controllare le altre funzioni psichiche. Controllo e disciplina sono due qualità che, nel momento in cui viviamo, suscitano diffidenza ed antagonismo. Ancora una volta, ciò è dovuto ad una reazione estrema contro l'errata ed eccessiva costrizione esercitata in passato. Controllare *non* significa reprimere o sopprimere. La repressione implica una condanna o una paura inconscia (o tutte e due) e il conseguente sforzo di evitare che il materiale represso emerga dall'inconscio a livello cosciente. Sopprimere significa eliminare deliberatamente e forzatamente dalla coscienza del materiale indesiderato, impedendone così l'espressione. Il controllo giusto, tuttavia, consiste nel *regolare l'espressione*, avendo per scopo l'utilizzazione costruttiva e guidata delle energie psichiche e biologiche. Così in pratica un saggio controllo è spesso il contrario di reprimere e sopprimere.

Lo stesso si può dire dell'*inibizione*. Qui di nuovo, l'ostilità suscitata da questa parola è dovuta ad un equivoco sul suo vero significato e la sua funzione. L'inibizione *non* è soppressione; è il freno *temporaneo* di una reazione condizionata. Questo si può vedere chiaramente nel campo della neurofisiologia. I centri nervosi nella spina dorsale hanno la funzione di produrre una risposta immediata ad uno stimolo, mentre una delle funzioni principali del cervello è quella di inibire temporaneamente queste reazioni. Questo permette allo stimolo di propagarsi ad altre aree del cervello, dove esso crea delle associazioni, a volte complesse e multiformi, che a loro volta rendono possibile una risposta di tipo superiore — intelligente, ben adattata ed utile. Questo non si applica solo alle

risposte fisiologiche ma anche alle azioni psicologiche. Questo punto è stato affermato chiaramente da Maslow:

Un errore che si commette facilmente è quello di pensare che la spontaneità e la forza di espressione siano sempre positive, e che ogni genere di controllo sia negativo ed indesiderabile. Non è così... ci sono molte forme di self-control, o di inibizione, e alcune sono sane e desiderabili, anche indipendentemente dal fatto che si rendono necessarie nel contatto con il mondo esterno. Controllo non significa necessariamente frustrazione o rinuncia alla gratificazione delle esigenze fondamentali. Quelli che io chiamerei "i controlli Apollinei" non mettono in discussione la gratificazione delle esigenze; non la rendono meno piacevole ma, al contrario, *più* piacevole: questo avverrà per mezzo di un opportuno indugiare nel caso del sesso, dell'armonia dei movimenti per il moto e la danza, rendendo attraente da un punto di vista estetico un cibo o una bevanda, o stilizzando un sonetto: inventando un cerimoniale, aggiungendo dignità e sacralizzando quello che si fa, insomma facendolo bene invece di farlo e basta.

E poi ancora, non si ripeterà mai abbastanza che l'individuo sano non è solo espressivo. Deve essere in grado di esserlo quando lo desidera. Deve essere capace di lasciarsi andare. Deve saper lasciare cadere controlli, inibizioni e difese quando gli sembra il caso. Ma nello stesso modo, deve essere in grado di controllarsi, di posporre i propri piaceri, di essere cortese per non fare del male agli altri, di tenere la bocca chiusa e di frenare i propri impulsi. Deve saper essere sia Dionisiaco che Apollineo, Stoico o Epicureo, deve sapersi esprimere ma anche reprimere, essere controllato o incontrollato, svelare o occultare se stesso, sapersi divertire e rinunciare a divertirsi, deve essere in grado di pensare al futuro così come al presente. La persona sana o realizzata è essenzialmente versatile; ha perso un minor numero di capacità umane dell'uomo medio. Ha un più vasto armamentario di reazioni e il limite verso cui si muove è l' "umanizzazione" completa; vale a dire, egli ha *tutte* le capacità umane.

Controllo e disciplina sono necessari in ogni tipo di allenamento, sia che si tratti di imparare delle tecniche ed acquistare delle capacità che di realizzare l'infinito potenziale umano. Questo significa prima sviluppare a livello normale le funzioni psicologiche più deboli, e poi portare ad un livello superiore di efficienza le capacità normali. Il punto è ovvio e più o meno coscientemente accettato e dato per scontato in tutte le forme di sport come anche nello sviluppo delle abilità tecniche necessarie per l'espressione artistica. La necessità della disciplina è stata riconosciuta ed accettata da un grande violinista, Kubelik, mi pare: "Se non mi esercito per un giorno, io sento la differenza; se non mi esercito per due giorni, i miei amici se ne accorgono; se non mi esercito per tre giorni, è il pubblico che commenta". L'uso del controllo e della disciplina è naturalmente fondamentale anche per l'allenamento della stessa volontà, come chiariremo negli ultimi capitoli.

Con il controllo; la disciplina e l'allenamento si raggiunge il *dominio*, che ci dà sia il massimo grado di efficienza che il più intenso e duraturo senso di sicurezza, soddisfazione e gioia.

3. Concentrazione - Convergenza - Attenzione - Focalizzazione

Questa è una qualità essenziale della volontà. La sua mancanza può rendere vana anche una volontà forte, mentre il suo uso può compensare efficacemente una debolezza relativa nella forza o "voltaggio" della volontà. La sua attenzione è paragonabile a quella di una lente che mettendo a fuoco i raggi del sole ne concentra e rende più intenso il calore.

La concentrazione si ottiene con l'attenzione, la cui funzione nell'atto di volontà è stata messa bene in risalto da William James. Tale attenzione può essere "involontaria", nel senso che può essere il prodotto di un'esigenza o di un interesse predominante. Ma quando l'oggetto dell'attenzione non è attraente o "interessante" in se stesso, l'attenzione richiede una concentrazione rivolta in una sola direzione o uno sforzo persistente.

Un aneddoto interessante raccontato da Ramacharaka nel suo libro *Raja Yoga* può servire a chiarire questo punto. Parla del famoso naturalista Agassiz e del suo metodo per allenare i discepoli:

I suoi discepoli erano rinomati per la loro attenta capacità di osservazione e di percezione, e la conseguente abilità di "pensare" sulle cose che avevano visto. Molti di essi raggiunsero posizioni di prestigio, e dichiaravano che questo era dovuto in gran parte al loro allenamento accurato.

Si racconta che un nuovo studente si presentò un giorno ad Agassiz, chiedendo di essere messo al lavoro. Il naturalista prese un pesce da un vaso in cui era stato conservato, e deponendolo davanti al giovane studente gli ordinò di osservarlo attentamente e di essere pronto a riferire su ciò che aveva notato nel pesce. Non c'era nulla di particolarmente interessante in quel pesce, era simile a tanti altri pesci che egli aveva già visto. Osservò che aveva le pinne e le squame, una bocca e due occhi, sì, e una coda. Dopo mezz'ora lo studente ebbe la certezza di avere osservato tutto ciò che c'era da osservare nel pesce. Ma il naturalista non tornava.

Il tempo passava, ed il giovane, che non aveva nulla da fare, cominciava a stancarsi e a diventare irrequieto. Si mise in cerca del maestro, ma non riuscì a trovarlo, e così dovette ritornare a guardare quel famoso pesce. Molte ore erano passate, e sapeva del pesce poco più di quanto ne sapeva in principio.

Andò a mangiare, e quando ritornò non c'era altro da fare che guardare il pesce. Si sentì disgustato e scoraggiato, e avrebbe voluto non essere mai andato da Agassiz, il quale, a quanto sembrava, dopotutto non era che uno stupido vecchio, rimasto indietro coi tempi. Allora, tanto per passare il tempo, cominciò a contare le scaglie. Quando ebbe finito, contò le vertebre nelle pinne. Poi cominciò a fare un disegno del pesce. Mentre faceva il disegno notò che il pesce non aveva palpebre. Così scoprì che, come il suo maestro diceva spesso, "una matita è il miglior occhio". Poco dopo il maestro tornò, e volle sapere dal giovane cosa aveva osservato, ma se ne andò piuttosto deluso, dicendogli di continuare a guardare, e allora forse avrebbe visto qualcosa.

Così il ragazzo si mise d'impegno e cominciò a lavorare con la sua matita, annotando dei piccoli dettagli che gli erano sfuggiti prima, ma che ora gli sembravano evidenti. Cominciava ad afferrare il segreto dell'arte di osservare. A poco a poco

mise in luce nuovi punti d'interesse nel pesce. Ma questo non bastò al maestro, che lo fece rimanere a lavorare sullo stesso pesce per tre giorni interi. Alla fine di quei tre giorni lo studente sapeva davvero qualcosa sul pesce, e, cosa ancora più importante, aveva acquistato l' "arte" e l'abitudine di osservare attentamente e di percepire i particolari.

Si racconta che dopo alcuni anni lo studente, che intanto era diventato un personaggio importante, usava dire: "quella è stata la migliore lezione di zoologia che io abbia mai avuto, una lezione che ha influito sui particolari di ogni studio che ho intrapreso in seguito; un'eredità che il professore ha lasciato, a me, così come agli altri, di inestimabile valore, che non avremmo potuto comprare, e da cui non possiamo separarci".

L'attenzione può essere concentrata in tre campi o sfere della realtà. Può essere diretta verso l'esterno, come quando si osserva un oggetto naturale quale un pesce, si studia un argomento o si compie un'azione. Può essere diretta verso l'interno, quando è usata per portare a livello cosciente e per analizzarli degli stati psicologici soggettivi: i propri pensieri, le fantasticherie, gli impulsi. Può infine essere diretta anche verso l'alto, quando il centro di coscienza, l'io, rivolge il suo sguardo interiore verso processi superiori, supercoscienti, e verso il Se Transpersonale. Quest'ultimo tipo di concentrazione è necessario per svolgere l'attività interiore della meditazione e per mantenere uno stato di contemplazione.

Sebbene di solito, e specialmente in principio, la concentrazione richieda un preciso atto di volontà, dopo un po' di tempo può continuare da sola senza alcuno sforzo o tensione della volontà stessa. Ciò accade quando si è assorti nella contemplazione della bellezza di un oggetto o uno scenario naturale, o in quello stato chiamato dai mistici "contemplazione passiva" o "orazione di quiete".

Essere in grado di concentrarsi deliberatamente, con un atto che combini concentrazione e controllo, ha un importante uso pratico: quello di mantenere chiaramente e stabilmente nel campo della coscienza le immagini e le idee delle azioni che vogliamo compiere. Questo implica l'uso volontario dell'elemento motore contenuto nelle immagini e nelle idee, secondo la legge psicologica che dice: "Le immagini o figure mentali tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esteriori ad esse corrispondenti".

Come funziona questa legge e come può essere usata nel modo migliore verrà spiegato nel capitolo sulla Volontà Sapiente. La concentrazione, come tutte le altre qualità e funzioni, si può sviluppare con gli esercizi adatti e mantenere in efficienza con l'uso costante. Si potrebbero nominare molti esercizi per sviluppare la concentrazione, ma penso che non sia necessario perché tutti gli esercizi descritti nel capitolo sulla Volontà Forte richiedono concentrazione e servono ad allenare e sviluppare questa qualità.

4. *Determinazione - Decisione - Risoluzione - Prontezza*

Questa qualità viene dimostrata chiaramente nella fase di Deliberazione.* La mancanza di decisione e di risolutezza è una delle debolezze dei sistemi democratici, in cui il processo di deliberazione può diventare senza fine. Sappiamo quanto è difficile far arrivare una vasta assemblea, se non all'unanimità, almeno ad una decisione di maggioranza. Ci sono esempi storici famosi sulla inefficienza delle assemblee; uno riguardava il Senato Romano: si diceva che "Dum Romae consulitur, Seguntum expugnatur" ("Mentre i Senatori Romani si intrattenevano in consultazioni, il nemico conquistava Seguntum"). Un altro esempio divertente è quello dei cardinali riuniti a Viterbo per l'elezione del Papa. Discussero e litigarono per mesi finché il popolo si spazientì e, adirato, scoperchiò il tetto della sala in cui i cardinali tenevano assemblea. Dopo questo episodio, la decisione fu presa rapidamente.

Ma si deve fare attenzione a non confondere la prontezza e la rapidità con l'impulsività. L'impulsività nemmeno si ferma a deliberare; scavalca, per così dire, la fase di deliberazione, a volte con conseguenze fatali. È dunque una fase importante, ma non bisogna indugiarsi troppo; anche non decidere è una decisione, e potrebbe essere la peggiore.

Determinazione, decisione e risolutezza sono molto necessarie anche nella fase di Esecuzione dell'atto volitivo. È stato detto che una delle ragioni del successo di Napoleone era la rapidità con cui prendeva le decisioni. Il filosofo italiano Niccolò Tommaseo dice che la risolutezza è una componente essenziale della forza di volontà. La risolutezza è strettamente legata ad un'altra qualità della volontà che prenderemo in considerazione più tardi: *iniziativa, coraggio, audacia*.

5. *Perseveranza - Sopportazione - Pazienza*

Per alcune imprese che richiedono molto tempo, la fermezza d'intenzione e la costanza sono perfino più necessarie dell'energia e possono anche sostituirla nelle persone che hanno poca forza fisica. In questi casi, può essere usata con successo la tecnica del "poco e spesso". Si tratta, cioè, di eseguire il proprio lavoro in piccole rate, con brevi e frequenti pause di riposo prese all'insorgere della stanchezza. In questo modo, Charles Darwin ha portato a termine la sua opera monumentale *Origin of Spe-*

* La fase di Deliberazione nell'atto di volontà è discussa ed approfondita nel capitolo 13.

cies, compensando così il fatto che la sua energia fisica era così debole che di solito non riusciva a lavorare più di due ore al giorno.

Un altro tipo di perseveranza è quella esercitata nonostante i ripetuti fallimenti. È questo il segreto di molti inventori e scienziati di successo. Si dice che Edison abbia provato circa duemila sostanze prima di trovare il filo di carbonio per costruire il bulbo elettrico. Pensiamo quanto dobbiamo essergli grati per la sua straordinaria costanza. Sarebbe stato del tutto giustificato se avesse abbandonato il tentativo dopo la millesima o anche la cinquecentesima volta.

Questo tipo di perseveranza si può chiamare *tenacia*. Altri esempi di tenacia sono quelli degli scrittori che, nonostante i ripetuti rifiuti, continuano ad offrire i loro manoscritti a vari editori. Un esempio notevole e divertente è quello di Giulio Verne, il pioniere della fantascienza. Quando aveva venticinque anni ed aveva appena terminato il suo primo romanzo, con il manoscritto sotto il braccio andò a bussare alla porta di quattordici editori, che gli risero tutti in faccia. Finalmente il quindicesimo, Hetzel, prese il manoscritto per leggerlo. Dopo dieci giorni, Hetzel non solo si impegnò a pubblicare il romanzo ma offrì a Verne un contratto di venti anni per un libro all'anno. La fortuna di Verne era fatta, e anche quella di Hetzel.

La costanza, la tenacia e la ripetizione si possono osservare anche nel mondo della natura. C'è un detto latino che dice: "la goccia buca la pietra non con la forza, ma con il continuo cadere". Questo è un principio che i consiglieri e i dittatori comprendono bene. Come molte qualità della volontà, anche la costanza può essere impiegata per usi sia buoni che cattivi. Viene usata bene e con successo in una tecnica della psicosintesi: la ripetizione.

Un'altra forma di costanza è la sopportazione, di cui abbiamo un'eccezionale dimostrazione nella resistenza ai disagi fisici, nello sport in generale e in modo particolare nell'alpinismo, e che recentemente abbiamo ammirato negli astronauti. È una qualità preziosa quando ci troviamo a lungo in condizioni dolorose ed inevitabili. Un meraviglioso esempio di questo genere di sopportazione ce lo ha dato Viktor Frankl con la sua deliberata sopravvivenza all'orrore del campo di concentramento nazista, che ci ha così vividamente descritto nel suo libro *From Death Camp to Existentialism*. Tali esempi eroici possono aiutarci a superare ogni tendenza a lamentarci, a commiserarci e ad arrenderci quando ci troviamo di fronte a disagi fisici assai minori o a condizioni avverse. Dal punto di vista esistenziale questo atteggiamento di sopportazione può essere definito "accettazione volontaria della sofferenza". È stato scoperto che il rifiuto di accettare la sofferenza spesso può creare delle condizioni nevrotiche, mentre la generosa accettazione di una sofferenza

inevitabile produce illuminazione e crescita interiore, e realizzazione.

Un'altra forma di costanza è la *pazienza*. Questa qualità di solito non viene associata alla volontà a causa di una visione limitata delle implicazioni della volontà, ma la pazienza fa parte di una volontà completamente sviluppata. Molti autori hanno scritto e riscritto pazientemente alcune parti del loro lavoro fino ad avere la certezza che meglio non avrebbero potuto fare. Hermann Keyserling, che scriveva molto e con facilità, e generalmente correggeva poco o non correggeva affatto, ha detto che quando lavorava a quello che egli stesso giudicava il suo lavoro più importante, *Méditations sud-américaines*, ha riscritto alcuni capitoli sei o sette volte ciascuno. E Hemingway, che scriveva anche lui di getto senza correggere, ha riscritto uno dei suoi racconti alcune dozzine di volte.

6. *Iniziativa - Coraggio - Audacia*

Questa qualità ha due radici: una è il riconoscere che la sicurezza completa e duratura è fondamentalmente un'illusione. Non c'è nessuna sicurezza assoluta nella vita, né fisica, né economica, né di altro genere, per cui cercare la sicurezza ad ogni costo non può che essere controproducente. È un atteggiamento borghese, che adesso sta suscitando, specialmente nei giovani, una sana reazione.

C'è poi un altro incentivo al coraggio: lo stimolo, l'eccitamento che fanno parte del rischio, del pericolo. Spesso ci si sente più vivi, si vedono le cose più chiaramente e a volte può verificarsi una vera espansione di coscienza e persino uno stato di estasi. Queste esperienze sono state descritte da scalatori, paracadutisti, sommozzatori e astronauti. Naturalmente, il rischio non deve essere avventato e sconsiderato; anche qui c'è il pericolo di strafare, e di esporsi senza necessità a dei rischi che non hanno altro scopo se non l'eccitazione emotiva che procurano. Affrontare coraggiosamente un rischio è giustificato ed opportuno quando ha un valore ed uno scopo ben considerato, non se il rischio è fine a se stesso.

7. *Organizzazione - Integrazione - Sintesi*

Questa qualità della volontà è, in un certo senso, la più importante, quella che la mette in grado di assolvere la sua funzione unica e *specific*a. Questa funzione e il modo in cui opera possono essere illustrati dall'analogia con un corpo sano. Nel corpo c'è una coordinazione meravi-

glosa delle attività di ogni cellula, organi e gruppi di organi, con la funzione e lo scopo di mantenere il corpo attivo e vivo. Il corpo ci mostra l'intelligente cooperazione di ogni elemento, dalle cellule ai grandi sistemi funzionali quali il sistema circolatorio, digestivo, ecc. C'è un'interazione complessa ed un bilanciarsi reciproco dell'attività delle ghiandole endocrine, regolato dal sistema nervoso in modo di creare una condizione di equilibrio e di mantenerla nonostante ogni impatto negativo con il mondo esterno. Il corpo è dunque un organismo unificato, un'unità funzionale di infinite parti diverse — dimostrazione perfetta dell'unità nella diversità.

Qual'è il principio unificatore che rende possibile tutto questo? La sua vera natura ci sfugge; possiamo solo chiamarlo *vita*; ma possiamo dire qualcosa sulle sue qualità e sui modi in cui opera. Sono stati chiamati con vari nomi: *coordinazione*, *interazione* o *sintesi organica*. Secondo il matematico Luigi Fantappiè, questo principio è una delle manifestazioni della legge generale di *sintropia* o *entropia negativa*, di cui egli ci ha dato una formulazione matematica precisa verificata da osservazioni. La sintropia comincia ad essere riconosciuta come un principio fondamentale della natura, principio che ha delle implicazioni universali e di grande portata. Dice Buckminster Fuller: "La mia filosofia della continuità parte dal principio che, per bilanciare l'universo che si espande con disordinata casualità entropicamente crescente, deve esserci un modello universale di ordine sintropico, convergente, progressivo, e che l'uomo è quella funzione riordinatrice antientropica...".

Teilhard de Chardin ci dà ampia prova di questa legge, che è alla base di ogni evoluzione — biologica, psicologica, e spirituale — e che produce ciò che egli chiama "complessificazione" e "convergenza". Egli descrive le varie fasi di questo processo di sintesi — che nell'uomo diviene un processo cosciente — che muove verso ed include un centro cosmico e super-individuale che egli chiama il *punto omega*.*

Se consideriamo questo processo "dall'interno", troviamo che possiamo averne l'esperienza esistenziale cosciente. Possiamo sentirla come un'energia intelligente, diretta verso un fine preciso, ed avente uno scopo. Queste sono anche le caratteristiche specifiche della *volontà* intesa come

* Qui è necessaria una chiarificazione semantica al fine di evitare confusione e malintesi. Mentre alcuni psicologi, tra cui Jung, usano il termine "individualità" per descrivere gli aspetti superiori dell'essere umano, aspetti che si possono raggiungere attraverso quello che essi chiamano un processo di "individuazione", Teilhard de Chardin, che adotta la terminologia generalmente usata dagli scrittori cristiani, usa le parole "personalità" e processo di "personalizzazione" per descrivere il fine superiore che supera e trascende l'"individuale".

espressione dell'io sintetizzatore. Non c'è bisogno di discutere come la forza unificatrice e sinergica operi ai livelli biologici. Ciò che conta è rendersi conto che possiamo percepire le sue manifestazioni superiori nell'essere umano cosciente, ed anche nei livelli transpersonali. Questa qualità della volontà opera in vari modi. Primo, come sinergia interiore, che coordina le varie funzioni psicologiche; è la forza unificatrice che tende verso la psicosintesi personale e ci mette in grado di realizzarla. È attiva anche a livello transpersonale e opera verso l'unificazione del centro personale della coscienza, l' "io" o ego, con il Sé Transpersonale, che porta alla corrispondente cooperazione armoniosa della volontà personale con la Volontà Transpersonale (psicosintesi transpersonale o spirituale).

La volontà dimostra sinergia anche nelle attività esteriori dell'individuo, nei suoi atti volitivi, sia nel coordinare che nell'organizzare quelle attività attraverso la Pianificazione e la Programmazione (il quinto stadio della volontà in azione) e nel Dirigere e Regolare le successive fasi della loro Esecuzione (sesto stadio).

L'operare delle leggi di cooperazione, organizzazione e sintesi è evidente non solo nella sfera intrapersonale ma anche nel vasto campo dei rapporti interpersonali, dalla coppia a tutti i gruppi sociali fino all'intera umanità. Le sue espressioni sono state chiamate in vari modi: empatia, identificazione, amore, volontà sociale. Tende a trascendere l'opposizione tra l'individuo e la società, la polarità egoistica-altruistica. Maslow ha chiamato il trascendere questa dicotomia "la creazione di un'unità superorientata".

Infine, c'è la sinergia planetaria e cosmica che — per analogia — possiamo supporre sia l'espressione dell'azione deliberata della volontà di principi o entità superumane corrispondenti, come afferma Teilhard de Chardin. Questo, per lui, è il logico, necessario traguardo dell'intero processo evolutivo. Io ero arrivato alla stessa conclusione prima di conoscere le opere di Teilhard de Chardin, e l'avevo espresso nel mio scritto "Psychoanalysis and Psychosynthesis" pubblicato nel 1934 nel *Hibbert Journal*, e incluso in seguito nel mio libro *Psicosintesi* sotto il titolo "Psicologia Dinamica e Psicosintesi":

Da un punto di vista ancora più ampio e più inclusivo, la vita stessa dell'universo ci appare come una lotta tra la molteplicità e l'unità — travaglio e aspirazione all'unificazione. Ci sembra di intuire che — sia che lo immaginiamo come essere divino o come energia cosmica — lo Spirito che opera su tutta la creazione e all'interno di essa la stia plasmando in ordine, armonia e bellezza, unendo l'un l'altro tutti gli esseri (alcuni volenti ma la maggioranza cieca e ribelle) attraverso vincoli di amore, realizzando lentamente e silenziosamente, ma potentemente ed irresistibilmente, la *Sintesi Suprema*.

LA VOLONTÀ FORTE

Come abbiamo visto, la volontà forte è, in un certo senso, l'aspetto più fondamentale e più familiare della volontà. Nella forza della volontà è il suo potere, il suo impeto, la sua energia. Sviluppando la forza della volontà ci assicuriamo che un atto di volontà abbia abbastanza intensità, abbastanza "fuoco", per realizzare il suo proposito.

Così come per le altre funzioni, anche la forza della volontà può essere sviluppata ed accresciuta con l'allenamento e l'esercizio. Mi si permetta tuttavia di sottolineare ancora una volta che pur essendo un aspetto importante della volontà la forza è *solo uno* dei suoi aspetti; cerchiamo dunque, mentre ci sforziamo di accrescere la forza della volontà, di sviluppare anche tutti gli altri aspetti: la volontà sapiente, la volontà buona, e la volontà Transpersonale.

Poiché la volontà forte è già nota alla maggior parte di noi, senza bisogno di ulteriori descrizioni comincerò a discutere alcuni metodi pratici ed alcuni esercizi che possono essere usati per svilupparla. Per allenare con successo la volontà in genere, è necessaria una giusta preparazione per mettere in moto l'impulso e la spinta iniziale; questa preparazione dovrebbe produrre un vivo, fervido, intenso desiderio di sviluppare la volontà, culminante a sua volta nella ferma decisione di fare tutto ciò che è necessario per raggiungere quell'intento. Ciò richiede, di per sé, una certa dose di volontà; ma per fortuna, tutti ne abbiamo almeno *un po'* e, sebbene possa esistere solo allo stato embrionale, è tuttavia sufficiente per cominciare. Questa ferma decisione può risultare dall'impulso e la spinta iniziale di un intenso desiderio di sviluppare la volontà.

1. Riconoscimento del valore della volontà

Mettetevi comodi in una posizione di rilassamento muscolare.

A. Immaginate con la maggior vivezza possibile le occasioni perdute, il danno e la sofferenza arrecati a voi stessi e agli altri in passato, e quelli che potreste arrecare in futuro, con la vostra attuale mancanza di forza di volontà. Esaminate i vari episodi, uno per uno, formulandoli chiaramente; adesso *fatene una lista scritta*. Lasciatevi coinvolgere dai sentimenti suscitati da questi ricordi e da queste previsioni. Lasciate poi che evochino in voi un forte desiderio di cambiare la situazione.

B. Immaginate con la maggior vivezza possibile tutti i vantaggi di una volontà efficiente: tutti i benefici, le opportunità, le soddisfazioni che ne verranno a voi stessi e agli altri. Esaminateli attentamente, uno ad uno. Formulateli con chiarezza e *per iscritto*. Lasciatevi trasportare dalle sensazioni suscitate da queste anticipazioni: *la gioia* delle grandi possibilità che vi si aprono davanti, *l'intenso desiderio* di realizzarle; *il forte stimolo* a cominciare immediatamente.

C. Immaginate voi stesso come *un essere in possesso* di una forte volontà; cercate di vedervi camminare con passo fermo e risoluto, agendo in ogni situazione con decisione, intenzione focalizzata e costanza; cercate di vedervi mentre resistete con successo ad ogni tentativo di intimidazione e di seduzione; visualizzatevi così come sarete quando avrete ottenuto la padronanza interna ed esterna.*

2. Evocazione di Sensazioni nei confronti della Volontà

Questo esercizio consiste nell'usare del materiale scritto particolarmente adatto a coltivare e a rafforzare le sensazioni e la risoluzione suscitate dall'esercizio precedente. Il materiale dovrebbe essere incoraggiante, po-

* Questa è la tecnica del "Modello Ideale". L'intero esercizio è basato sulla tecnica della visualizzazione, che ha grande valore ed efficacia in ogni processo creativo. Vedere la spiegazione del Modello Ideale e della Visualizzazione nel mio libro *Psicosintesi*, pp. 125 e 141.

sitivo e di carattere dinamico, e tale da suscitare sicurezza di sé ed incitare all'azione. Molto adatte allo scopo sono le biografie di grandi personalità di rilievo che hanno avuto grande forza di volontà, e libri ed articoli intesi a risvegliare le energie interiori. Ma per ricavare da questo genere di letture il maggior beneficio si deve procedere in modo particolare. Leggete lentamente, con grande attenzione, sottolineando i brani che vi colpiscono e copiando quelli di maggior effetto o che vi sembrano particolarmente adatti al vostro caso. Il seguente brano tratto da "Self-Reliance" di Emerson è stato utile a molti:

C'è, nell'educazione di ogni uomo, un momento in cui egli arriva alla convinzione che l'invidia è ignoranza; che l'imitazione è suicidio; che deve accettarsi nel bene e nel male, secondo la porzione che gliene è stata data; che sebbene il grande universo sia pieno di ricchezze, egli non potrà avere nemmeno un chicco di nutriente granoturco se non l'avrà conquistato lavorando su quel pezzo di terreno che gli è stato dato da coltivare. Il potere che dimora in lui è nuovo in natura, e nessuno all'infuori di lui sa cosa egli è in grado di fare, e lui stesso non lo sa finché non ha provato.

Vale la pena di rileggere questo brano varie volte, fino ad assorbirne pienamente il significato.

Questi esercizi creano la condizione interiore, producono il fervore interiore richiesto per decidere di dedicare tempo, energia ed ogni mezzo necessario per lo sviluppo della volontà.

Una parola di ammonimento; non parlate di questo con nessuno, nemmeno nella lodevole intenzione di indurre gli altri a seguire il vostro esempio. La parola tende a disperdere le energie necessarie per l'azione e per essa accumulate. E se il vostro intento dovesse essere conosciuto, potrebbe provocare commenti scettici o cinici che inietterebbero in voi dubbio e scoraggiamento. *Lavorate in silenzio.*

Questa preparazione getta le basi per gli esercizi seguenti, che mirano a rafforzare direttamente la volontà.

LA GINNASTICA DELLA VOLONTÀ

3. Gli Esercizi "Inutili"

Il principio su cui si basa il metodo è semplice. Ogni organo ed ogni funzione del corpo si può sviluppare con l'esercizio. I muscoli si rafforzano contraendoli. Per rinforzare un muscolo particolare o una serie di muscoli, come nel caso di un braccio indebolito, ci sono esercizi ideati

in modo da attivare solo quella parte del corpo che si è indebolita. Nello stesso modo, per rafforzare la volontà, è meglio esercitarla indipendentemente da tutte le altre funzioni psicologiche. Questo si può ottenere compiendo delle azioni deliberate che non abbiano altro scopo se non quello di *allenare* la volontà. L'uso di questi esercizi apparentemente "inutili" è stato vivamente raccomandato da William James in questi termini:

Mantenete viva in voi la facoltà di compiere degli sforzi facendo dei piccoli esercizi quotidiani inutili, vale a dire, siate sistematicamente eroici ogni giorno nelle piccole cose superflue; un giorno sì e un giorno no fate qualche cosa per la sola e semplice ragione che è difficile e che preferireste non farla, così quando suonerà l'ora crudele del pericolo, non vi troverà debole o impreparato. Questo tipo di autodisciplina è simile all'assicurazione che si paga sui beni e sulla casa. Pagare il premio non fa piacere e può darsi che non debba mai servirvi, ma se la casa dovesse andare a fuoco, l'averlo pagato ci salverebbe dalla rovina. Nello stesso modo, l'uomo che giorno per giorno, con costanza, si è abituato a concentrare l'attenzione, a usare deliberatamente la sua energia, per esempio, per non spendere denaro per cose di cui non ha bisogno, sarà ben ripagato dello sforzo fatto. Se si verificano dei disastri, egli rimarrà fermo come una roccia anche se circondato da tutte le parti dalla rovina, mentre coloro che si trovano nella stessa situazione sono spazzati via come la pagliuzza nel setaccio.

Più tardi, Boyd Barrett ha basato su questo genere di esercizi un metodo per allenare la volontà. Esso consiste nel compiere un certo numero di semplici e facili doveri, con precisione, regolarità e costanza. Questi esercizi possono essere fatti da chiunque, poiché non richiedono alcuna condizione particolare. Basta essere soli e indisturbati per cinque o dieci minuti al giorno. Ogni compito e esercizio va fatto per alcuni giorni, una settimana di solito, e poi sostituito da un altro per evitare la monotonia e la formazione di un'abitudine risultante in un automatismo. Ecco un esercizio di questo genere, citato dal libro di Boyd Barrett, *Strength of Will and How to Develop it*:

Risoluzione. "Ogni giorno, per i prossimi sette giorni, starò in piedi su una sedia qui nella mia stanza, per dieci minuti consecutivi, e cercherò di farlo con animo lieto". Alla fine dei dieci minuti scrivete le sensazioni e gli stati mentali provati. Fatelo ogni giorno per sette giorni.

Questi brani sono estratti dalle relazioni contenute nel libro:

Primo giorno: Esercizio un po' strano, innaturale. Dovevo sorridere o incrociare le braccia o stare con le mani sui fianchi per sentirmi contento. Naturalmente ero distratto da vari pensieri, per esempio: "A cosa porterà questa esperienza?", ecc.

Secondo giorno: Il tempo dedicato all'esercizio è passato facilmente e piacevolmente. Ho provato un senso di soddisfazione, di orgoglio e di virilità. Mi sentivo

tonificato mentalmente e fisicamente per il semplice fatto che esercitavo la volontà, e che mantenevo la decisione presa.

Terzo giorno: Mentre facevo questo esercizio che mi sono autoimposto, ho avvertito un senso di potere. Gioia ed energia accompagnano l'esperienza della volontà. Questo esercizio mi "tonifica" moralmente, e desta in me un senso di nobiltà e di virilità. Il mio non è un atteggiamento di sottomissione o di rassegnazione, ma sento di voler attivamente ciò che faccio ed è questo che mi dà soddisfazione.

Boyd Barrett suggerisce molti altri esercizi dello stesso genere:

1. Ripetere quietamente e ad alta voce: "Lo farò", segnando ritmicamente il tempo per cinque minuti, con un bastone o un regolo.
2. Camminare su e giù in una stanza per cinque minuti toccando a turno, per esempio, un orologio sulla mensola del caminetto ed una particolare lastra di vetro.
3. Ascoltare il tic-tac di un orologio da tavolo o da polso, facendo dei movimenti precisi ad ogni quinto ticchettio.
4. Alzarsi e sedersi trenta volte da una sedia.
5. Rimettere nella scatola, lentamente e deliberatamente, cento fiammiferi o pezzettini di carta (un esercizio particolarmente adatto a combattere l'impulsività).

Tecniche simili si possono inventare all'infinito. Ciò che conta non è fare questo o quell'esercizio, ma *come* lo si fa. Si dovrebbe fare volentieri, con interesse, con precisione, con stile. Cercate sempre di migliorare la qualità del lavoro, la chiarezza d'introspezione, l'accuratezza della relazione scritta, e soprattutto di sviluppare la percezione e l'energia della volontà. Fa bene mettersi in gara con se stessi — in altre parole, assumere un "atteggiamento sportivo" nel senso migliore della parola.

4. Esercizi fisici per Rafforzare la Volontà

Costituiscono una tecnica molto efficace se usati con l'intenzione precisa e lo scopo di *sviluppare* la volontà. Come ha detto lo scrittore francese Gillet, "La ginnastica è la scuola elementare della volontà... e serve da modello per quella della mente". In realtà, ogni movimento fisico è un atto di volontà, un ordine impartito al corpo, e il ripetere deliberatamente questi atti con attenzione, impegno e resistenza esercita e rinvigorisce la volontà. In questo modo si stimolano delle sensazioni organiche: producono tutte un senso di forza interiore, di decisione, di dominio, che eleva il tono della volontà e ne sviluppa l'energia. Tuttavia, per ricavare da questi esercizi il maggior beneficio, li si deve compiere

con l'unico scopo, o almeno con l'obiettivo principale, di allenare la volontà.

Tali esercizi vanno fatti con precisione calcolata e con attenzione. Non dovrebbero essere né troppo vigorosi né troppo stancanti; ma ogni singolo movimento o gruppo di movimenti deve essere eseguito con vivacità e con decisione. Gli esercizi e gli sport più adatti a questo scopo non sono quelli di natura violenta ed eccitante, ma piuttosto quelli che richiedono resistenza, calma, destrezza e coraggio, e che permettono delle pause e una certa varietà di movimento. Molti sport da fare all'aria aperta, come il golf, il tennis, il pattinaggio, il podismo, e l'alpinismo sono particolarmente adatti per allenare la volontà; ma quando questi non sono possibili, si possono sempre fare degli esercizi nel ritiro della propria stanza. Ci sono molti libri o manuali che descrivono le tecniche dei movimenti corporei.

5. Esercizi di Volontà nella vita quotidiana

La vita quotidiana, con tutti i suoi compiti e le sue occupazioni, presenta infinite occasioni per sviluppare la volontà. La maggior parte delle nostre attività può essere di aiuto in questo senso, perché, se realizzate con intenzione e con atteggiamento interiore appropriato e nel modo giusto, possono diventare dei precisi esercizi di volontà. Per esempio, il semplice fatto di alzarci la mattina ad un'ora precisa può avere il suo valore, se con questa intenzione ci si alza dieci o quindici minuti prima del solito. Anche vestirsi al mattino può rappresentare un'occasione del genere, se compiamo i vari movimenti necessari con attenzione e precisione, celermente ma senza fretta: "una calma rapidità" è un'utile parola d'ordine. Affrettarsi lentamente non è facile, ma è possibile; e il risultato è un'efficienza maggiore, piacere, e creatività senza tensione e senza stanchezza. Non è facile perché richiede un atteggiamento e una percezione duali: quella di "colui che agisce" e di colui che osserva contemporaneamente.

Durante il resto della giornata si possono fare vari esercizi per sviluppare la volontà che allo stesso tempo permettono di manifestare altre qualità utili. Per esempio, mantenere la serenità facendo il lavoro di tutti i giorni, per quanto noioso possa essere; o controllare eventuali scatti di impazienza quando ci si trova davanti a piccole difficoltà e piccoli fastidi; guidando nel traffico intenso, o durante un'attesa forzata, o quando si notano gli errori e i difetti di un dipendente, o si è trattati ingiustamente da un superiore.

Ancora, quando torniamo a casa, abbiamo l'occasione per dei semplici

ed utili esercizi: controllare l'impulso di dar sfogo al cattivo umore causato dai vari dispiaceri, i fastidi e le preoccupazioni di affari; affrontare serenamente qualunque cosa possa accadere; e cercare di comporre le disarmonie domestiche. A tavola, un esercizio altrettanto utile per la salute e per la volontà è quello di controllare il desiderio o l'impulso di mangiare in fretta pensando al lavoro, ecc., allenandoci invece a masticare bene e a godere il pasto con mente calma e rilasciata. Durante la serata abbiamo altre occasioni per allenarci, come quando decidiamo di resistere alle attrattive di persone o di cose che ci farebbero sprecare tempo ed energia.

Sia che ci troviamo a casa o fuori per affari, possiamo interrompere risolutamente il lavoro quando siamo stanchi, controllando l'impazienza di finire quel che stiamo facendo. Possiamo offrire a noi stessi una saggia pausa di riposo e di distrazione; un breve riposo preso in tempo, al sorgere della stanchezza, è di maggior beneficio che il lungo riposo che si rende necessario quando siamo esausti.

In quei momenti di riposo, sarà sufficiente fare pochi esercizi muscolari o rilassarsi pochi minuti ad occhi chiusi. Per la stanchezza mentale, gli esercizi fisici sono di solito i più vantaggiosi, e ognuno di noi può scoprire con la pratica cosa è più adatto per lui. Uno dei vantaggi di queste brevi interruzioni è che così non si perde l'interesse e l'entusiasmo per il lavoro che si sta facendo, e allo stesso tempo si superano la stanchezza e la tensione nervosa. Un *ritmo* ordinato nelle nostre attività genera armonia nel nostro essere, e l'armonia è una legge universale di vita.

Una delle maggiori difficoltà quando si tratta di sviluppare una volontà debole è proprio che manca la volontà di mettersi al lavoro. È utile in questa situazione valersi temporaneamente della cooperazione di alcuni impulsi personali, come l'orgoglio o l'ambizione, che possono fornire un incentivo più forte della volontà pura. Uno dei migliori incentivi è l'istinto di giocare; l'atteggiamento sportivo di una gara con noi stessi crea un impulso che, essendo interessante e divertente, non suscita la resistenza o la ribellione che risulterebbero da una imposizione forzata della volontà.

Una parola di avvertimento: non è necessario, e nemmeno opportuno, fare tutti questi esercizi in una volta. È consigliabile piuttosto cominciare solamente con pochi, diluiti nell'arco della giornata, iniziando dai più facili. Quando questi riescono bene, se ne può aumentare gradualmente il numero, variandoli ed alternandoli, compiendoli allegramente e con interesse, annotando i successi e gli insuccessi, stabilendo dei record e cercando di batterli con spirito competitivo e sportivo. Si evita così il pericolo di fare della vita qualcosa di troppo meccanico e

rigido, rendendo invece interessanti ed attraenti quelli che altrimenti non sarebbero che dei noiosi doveri. Tutti coloro con cui abbiamo dei rapporti possono (senza saperlo!) diventare nostri collaboratori. Per esempio, un superiore autoritario o un partner esigente diventano, per così dire, le parallele mentali su cui la nostra volontà — la volontà di giusti rapporti umani — può sviluppare la sua forza e la sua efficienza. Il ritardo con cui ci viene servito un pasto ci dà la opportunità di esercitare la serenità e la pazienza, ed anche l'occasione per leggere un buon libro mentre aspettiamo. Amici discorsivi o perditempo ci offrono l'occasione di controllarci nel parlare; ci insegnano l'arte di rifiutare, cortesemente ma fermamente, di impegnarci in discorsi superflui. Saper dire "No" è una disciplina difficile ma molto utile. Nelle parole di un detto buddista: "Un nemico è utile come un Buddha".

LA VOLONTÀ SAPIENTE:

LEGGI PSICOLOGICHE

La psicologia moderna ha dimostrato che, se la volontà si oppone direttamente alle altre forze psicologiche, come l'immaginazione, le emozioni o gli impulsi, spesso ne verrà sopraffatta. Tuttavia la limitata concezione vittoriana della volontà intesa solo come forza ci induce ad usarla proprio in questo modo diretto e spesso rozzo, o perfino brutale. O, per reazione, possiamo andare all'estremo opposto e non usare affatto la volontà. In altre parole, come abbiamo detto, due sono gli errori generali risultanti dai due atteggiamenti estremistici verso la volontà e verso il suo rapporto con le altre funzioni psicologiche. Uno è il tentativo tradizionale di obbligare, con la semplice forza e l'imposizione diretta, queste funzioni ad agire. L'altro errore, che è il più diffuso oggi, è quello di abdicare alla volontà: si lascia che impulsi, istinti e desideri si presentino così come capita, senza regola e senza una direzione costante. In questa situazione la funzione che in quel momento è più forte catturerà la nostra attenzione e troverà espressione, e così facendo inibirà o reprimerà tutte le altre funzioni meno forti. Ciò genera "stress" e conflitto interiore, riduce l'efficienza a causa della dispersione di energie, e produce reazioni potenzialmente dannose all'interno di noi e tra noi stessi e gli altri.

Possiamo evitare entrambi questi errori se ci rendiamo conto e se ci ricordiamo che la volontà è in grado di raggiungere il suo scopo purché sia non solo forte ma anche sapiente.

La funzione essenziale della volontà sapiente, quella che noi dobbiamo coltivare, è l'abilità di sviluppare la strategia più efficace e che richiede il minor sforzo, piuttosto che la strategia più ovvia e più diretta. Per esempio, se vogliamo mettere in moto un'automobile e la spingiamo da dietro con tutta la nostra forza, usiamo una volontà che è solo forte. Ma se ci sediamo al volante, accendiamo il motore e guidiamo l'automobile, usiamo una volontà sapiente. Nel primo caso abbiamo una notevole probabilità di non riuscire, ed anche se riuscissimo, avremmo sprecato



una quantità considerevole di energia. Lo sgradevole sforzo fatto può lasciarsi temporaneamente spossati, e certamente faremo di tutto per evitare un'esperienza simile in futuro. Nel secondo caso, il successo è garantito con il minimo sforzo purché abbiamo precedentemente capito come è fatta l'automobile e abbiamo imparato a maneggiarla.

La volontà svolge il suo ruolo più efficace e più soddisfacente non come fonte di forza o di potere *diretti*, ma come funzione che, essendo al nostro comando, può stimolare, regolare e dirigere tutte le altre funzioni e le altre forze del nostro essere e far sì che ci conducano al traguardo stabilito. Ma, proprio come con l'automobile, per far questo dobbiamo capire le leggi del mondo psichico *all'interno* del quale, e *al di sopra* del quale, la volontà deve operare. Quando le abbiamo capite, possiamo scegliere i mezzi e le strategie più pratiche, più efficaci e meno faticose per procedere per il nostro cammino. Dobbiamo conoscere gli *elementi* fondamentali di questo mondo psichico, le *forze* attive e le *leggi* che regolano l'atto di volontà. Questa conoscenza porta a dirigere sapientemente l'attività decisa dalla volontà, e ci permette di applicare in cento modi diversi quelle leggi psicologiche, sotto la direzione della volontà.

Nel resto del capitolo ci occuperemo di questi elementi psicologici, le forze e le leggi. Nel capitolo seguente presenteremo un certo numero di tecniche specifiche e i loro presupposti logici, per l'uso della volontà sapiente. Queste tecniche, che possono essere considerate come esempi che illustrano i principi generali che abbiamo discusso, sono state scelte per la loro efficacia in un vasto numero di situazioni della vita di tutti i giorni. Perciò, oltre a rappresentare l'utilizzazione tipica dei concetti base e dei metodi della volontà sapiente, offriranno al lettore i mezzi pratici per sviluppare ed esercitare la sua volontà sapiente e per apprezzarne il valore sperimentandola personalmente. Man mano che si acquista maggiore efficienza e familiarità, si può poi procedere a modificare come si vuole queste tecniche, secondo le esigenze individuali, e a svilupparne delle nuove.

Elementi psicologici

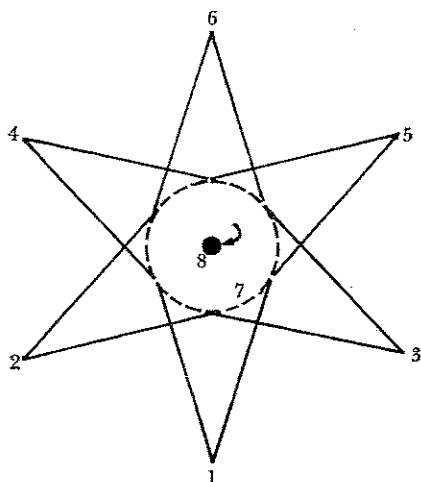
La struttura psicologica generale dell'essere umano, il rapporto tra l'io personale ed il Sé Transpersonale, ed il rapporto tra l'area di coscienza e l'inconscio che la circonda sono stati indicati brevemente nel capitolo 2* (vedere diagramma, p. 19). Ma è necessario rendersi conto an-

* Non mi sembra necessario ripetere qui l'intera spiegazione di questi punti, che si può trovare nel mio libro *Psicosintesi*, pp. 162 e segg.

che delle varie funzioni psicologiche e del rapporto tra di esse.

Ne sono state fatte molte classificazioni, ma io considero la seguente la più completa: 1. Sensazione; 2. Emozione-Sentimento; 3. Impulso-Desiderio; 4. Immaginazione; 5. Pensiero; 6. Intuizione; 7. Volontà. Sono rappresentate ancora una volta nel seguente diagramma, in cui è indicata la posizione specifica e centrale della volontà:

1. Sensazione
2. Emozione - Sentimento
3. Impulso - Desiderio
4. Immaginazione
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale:
l' "io", o sé personale



I rapporti tra queste funzioni sono complessi, ma ci sono due tipi di interazioni: primo, quelle che hanno luogo spontaneamente, si potrebbe dire meccanicamente; secondo, quelle che possono essere influenzate, governate e dirette dalla volontà.

Forze psicologiche

Questo porta ad una considerazione della differenza tra quello che possiamo chiamare l'inconscio "plastico" e l'inconscio "strutturato" o "condizionato". Nella psicoanalisi classica l'enfasi è sul secondo: individuare le repressioni, i complessi, i conflitti e cercare di eliminarli sono gli scopi principali. Ma c'è una vasta parte dell'inconscio che *non* è condizionata in questo modo; è plastica, e il fatto di poter essere influenzata

la rende simile ad una inesauribile provvista di materiale fotografico non esposto. L'inconscio condizionato, d'altra parte, può essere paragonato ad una massa di pellicola già esposta. In questo senso noi siamo come cineprese che funzionano ininterrottamente, cosicché in ogni momento una nuova parte della pellicola sensibile riceve le impressioni delle immagini che appaiono per caso davanti all'obiettivo.

Ma le impressioni nuove così ricevute non rimangono statiche. Esse *agiscono* dentro di noi; sono forze viventi che stimolano ed evocano altre forze in accordo con le leggi psicologiche che saranno enumerate nella parte seguente. Questo può essere visto da un'angolatura diversa, usando un'altra analogia. Così come il nostro corpo assorbe continuamente elementi vitali dal mondo esterno, dall'aria, la luce, l'acqua e dai vari cibi, e questi elementi secondo la loro natura esercitano sul corpo influenze diverse — siano esse vantaggiose o dannose, salutari o nocive — così nello stesso modo il nostro inconscio assorbe continuamente elementi dall'ambiente psicologico. Esso per così dire respira e assimila incessantemente sostanze psicologiche che, secondo la loro natura, avranno su di noi degli effetti vantaggiosi o dannosi. Secondo gli Indù:

Sarvam annam, tutto è cibo. Non ci nutriamo solo di cibi vegetariani o non vegetariani, ma anche di suoni e vibrazioni visive, di ogni genere di impressioni: proporzioni architettoniche, unione di forme e di colori; armonie, ritmi musicali e tutte le idee con cui veniamo in contatto. Tutto questo, assorbito meccanicamente e senza vera attenzione per tutto il giorno, ha composto il nostro essere e continua a comporlo.

Ma noi possiamo anche imparare ad usare queste influenze sapientemente, per costruire in noi stessi quello che noi scegliamo di avere. Perché la loro dinamica è regolata da leggi altrettanto precise di quelle che governano le energie fisiche.

Le varie funzioni psicologiche possono interpenetrarsi e interagire, ma la *volontà* è nella posizione di *dirigerne* l'interpenetrazione e l'interazione. La posizione centrale della volontà le permette di assumere la supremazia per mezzo della sua forza regolatrice, ma questa forza a sua volta è governata dalle leggi psicologiche. Ignorare queste leggi significa sprecare, o correre il rischio di usare in modo sbagliato, il potere intrinseco che la volontà possiede grazie alla sua posizione centrale. Per cui la conoscenza di queste leggi, e l'uso delle tecniche basate su di esse, è di fondamentale importanza. Elencheremo qui quelle che hanno un rapporto pratico con l'uso della volontà. Penso che conoscere queste leggi e alcune delle loro applicazioni pratiche, che discuteremo nel capitolo seguente, fornisca una solida base per chiunque voglia allenare la

sua volontà ad agire sapientemente. Forse il lettore vorrà studiare subito le leggi e ritornarci sopra più tardi per consolidare la sua comprensione.

Prima legge: Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Questa legge è stata formulata anche così: "Ogni immagine ha in sé un elemento motore". Ogni idea è un'azione allo stato latente. William James è stato uno dei primi a richiamare l'attenzione sulla azione "ideo-motore", in cui un'idea centrale aziona, mette in moto ed attiva il sistema muscolare in attesa.

L'esistenza di questa legge o processo è stata provata abbondantemente dagli effetti dell'influsso ipnotico e, nello stato di veglia, della suggestione e dell'autosuggestione. All'obiezione che noi non ci rendiamo conto che le immagini e le idee si trasformano in azioni, si può rispondere che questo succede perché, ordinariamente, numerose immagini mentali si affollano in noi contemporaneamente o in rapida successione, ostacolandosi e intralciandosi a vicenda. Questa legge è alla base di tutti gli effetti psicosomatici, sia patologici che terapeutici, ed è uno dei fatti che spiegano la suggestione di massa, sfruttata così astutamente e con tanto successo dai pubblicitari e dagli altri "persuasori", inclusi gli uomini politici.

La volontà dalla sua posizione centrale può mobilitare le energie dell'immaginazione e del pensiero, e utilizzare queste energie all'interno dell'individuo per realizzare il suo piano. La volontà può dunque essere usata coscientemente ed intenzionalmente dall'individuo per scegliere ed evocare le immagini e le idee che lo aiuteranno a produrre le azioni che desidera, e per concentrarsi su di esse. Per esempio, immagini o idee di coraggio e di nobile intento, usate sapientemente, tendono ad evocare il coraggio e a produrre atti coraggiosi.

Seconda legge: Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti; queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano o rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

Questo è provato chiaramente dal seguente esperimento: se chiudiamo il pugno di un soggetto ipnotizzato sensibile, egli gradualmente chiuderà l'altro pugno, alzerà il braccio, serrerà le labbra, e corrugherà la fronte, finché tutto il suo aspetto suggerirà uno stato di crescente ira interiore. Noi sappiamo che "recitare una parte" nella vita tende a suscitare le idee e le emozioni corrispondenti; così, parlare con voce

aspra e comportarsi come se si fosse molto arrabbiati tende a risvegliare una vera rabbia. Ciò si vede spesso nei bambini che cominciano a fare a pugni per divertimento ma a poco a poco vengono coinvolti al punto che finiscono col fare a pugni sul serio.

Su questa legge si basa il metodo usato da alcune persone per penetrare e comprenderle le condizioni psicologiche altrui. Esse imitano artificiosamente la posizione del corpo e l'espressione del volto di qualcuno che stanno osservando e, così facendo, suscitano in se stessi le condizioni psicologiche corrispondenti.

La volontà, dunque, può muovere il corpo, e in questo modo evocare le immagini e le idee corrispondenti, che a loro volta renderanno più intensi le emozioni e i sentimenti che la volontà vuole rafforzare. In altre parole, con dei movimenti coscienti e finalizzati, si possono evocare e rafforzare stati interiori positivi e desiderati. L'uso di movimenti di danza appropriati e la tecnica orientale delle "mudra" sono tipiche applicazioni di questa legge. Usare sapientemente il corpo seguendo la 2^a legge può rafforzare ulteriormente l'elemento motore (1^a legge) delle immagini e delle idee.

Per esempio, l'individuo che lavora su se stesso per sviluppare ed esprimere il coraggio utilizzando l'immaginazione ed il pensiero secondo la 1^a legge, può usare intenzionalmente anche il corpo assumendo l'atteggiamento tipico corrispondente. Così con l'atteggiamento del corpo rafforzerà e renderà più intensi la sua immaginazione ed i suoi pensieri, per la 2^a legge, e questi a loro volta evocheranno e renderanno più intensa l'esperienza del coraggio stesso, creando un flusso rafforzante di energie, un circolo di feedback positivo, per cui l'individuo sarà portato a compiere azioni coraggiose. Questa legge e la sua applicazione saranno spiegate meglio quando discuteremo la tecnica del "come se" nel prossimo capitolo.

Terza legge: Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.

È in stretto rapporto con la 1^a legge. Le idee e le immagini tendono a produrre degli atti, secondo la 1^a legge, e delle emozioni secondo questa legge. Che gli atti e le emozioni siano suscitati prima da un'idea specifica o da un'immagine dipende dalla natura dell'idea o immagine stessa, e dal tipo psicologico individuale. Ancora una volta, usando sapientemente questa legge la volontà dalla sua posizione centrale può mobilitare l'energia delle emozioni e dei sentimenti per mezzo di idee ed immagini appropriate. La tecnica delle "parole evocatrici", descritta diffusamente nel prossimo capitolo, è una applicazione sistematica di

questa legge, ma se ne possono trovare numerosi esempi nella pratica clinica, nella storia e in molti campi.

Un giovane era dedito alla morfina ma desiderava ardentemente por fine a quella schiavitù. Gli fu consigliato di scrivere venti volte al giorno un verso di un certo salmo. Lo fece con costanza finché, dopo averlo scritto circa settemila volte, sentì di essersi liberato, e infatti rimase libero, da quel desiderio.

Un'altra storia famosa riguarda la figlia di un ammiraglio inglese che lesse un libretto di Gandhi e si entusiasmò talmente delle sue idee che partì per l'India, con grande dispiacere del padre. Ivi divenne una attiva collaboratrice di Gandhi e per anni ne fu la segretaria. Si può dire che le idee di Gandhi hanno suscitato profonde emozioni, e queste, a loro volta, secondo la 9^a e la 10^a legge che discuteremo più tardi, hanno condotto all'azione.

Quarta legge: Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate.

Le emozioni evocate attraverso le idee e le immagini (3^a legge) possono a loro volta produrre ed intensificare le idee ad esse collegate. Anche qui abbiamo un processo di feedback che può operare in bene o in male. Spesso funziona negativamente; per esempio, la paura di ammalarsi produce una serie di immagini di malattia che sono dannose perché deprimenti e ancora di più perché le immagini mentali così evocate tendono a produrre le condizioni fisiche corrispondenti, vale a dire, i disturbi psicosomatici (attraverso l'azione della 1^a legge). Così siamo presi in un circolo vizioso dove un'emozione crea un'immagine che a sua volta influisce sulle condizioni fisiche, che producono altre emozioni. Possiamo rompere il circolo in vari punti secondo le leggi che stiamo considerando. Se vogliamo cominciare affrontando le emozioni, la tecnica più utile è quella della disidentificazione descritta nell'appendice prima (pagina 156).

Quinta legge: I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini ed idee, a loro volta (secondo la 1^a legge) suggeriscono le azioni corrispondenti.

Uno degli esempi più comuni di questa legge è quella che in psicoanalisi viene chiamata "razionalizzazione". Quando c'è un forte impulso o desiderio, esso spinge la mente a trovare ragioni, o piuttosto pseudo-ragioni, per realizzarlo. Questo processo è anche alla base della tendenza

generale a pensare ciò che ci fa piacere pensare. Una volta che ci siamo resi conto di questa legge, possiamo stare all'erta per individuare le possibili illusioni mentali ed emotive prodotte dalla razionalizzazione. Possiamo imparare ad essere più consapevoli dei nostri impulsi, istinti e desideri e di dove vogliono condurci. Invece di farcene travolgere o di lasciare che si prendano gioco di noi fino a farci credere che siano giustificati da valide ragioni, possiamo esaminare queste pseudo-ragioni e decidere da soli, da quella vantaggiosa posizione centrale che la nostra volontà occupa, se vogliamo o non vogliamo seguirli.

Per esempio, se quando sto per fare una conferenza davanti ad un vasto uditorio improvvisamente mi viene in mente un' "ottima ragione" per lasciare la pedana ed andarmene a casa, posso ricordarmi di questa legge e divenire cosciente del travolgente impulso interiore che sta lavorando su di me. Allora potrei scegliere di usare un'altra legge psicologica, immaginando me stesso mentre tengo una brillante conferenza con fare disinvolto, e così facendo placò la mia agitazione emotiva e metto me stesso in moto per compiere l'azione stabilita. Se la volontà è usata con sapienza non c'è bisogno di reprimere le emozioni negative o di calpestarle brutalmente. Procedimenti del genere sono inefficaci ed esigono un prezzo troppo alto.

Sesta legge: L'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si concentrano.

L'attenzione rende le immagini e le idee più chiare e più precise e permette di scoprire nuove idee e nuovi particolari. Si può paragonare ad una lente attraverso cui osserviamo un oggetto. L'immagine risulta più grande, più chiara, più viva. Ciò che sta al centro dell'immagine è ben definito, mentre ciò che gli sta intorno rimane sfocato (quest'ultima si può chiamare "coscienza marginale"; appartiene ad una sfera semi-cosciente, una zona intermedia tra il cosciente e l'inconscio).

L'interesse aumenta l'importanza delle idee e delle immagini. Fa occupare loro un'area più vasta nel nostro campo di coscienza e ce le fa rimanere più a lungo. Intensifica e rafforza l'attenzione. L'attenzione a sua volta tende ad aumentare l'interesse (anche questo è un processo di feedback).

L'affermazione dà alle immagini e alle idee maggior forza ed efficacia.

La ripetizione agisce come il colpo di martello sul chiodo, fa penetrare l'idea o l'immagine e la fissa, fino a che diviene dominante e perfino ossessiva. Questa tecnica è molto usata dai pubblicitari; le somme enormi che essi spendono con profitto per mettere più volte la

stessa immagine davanti agli occhi del pubblico sono una prova convincente dell'efficacia della ripetizione.

La 6ª legge può essere utilizzata anche in senso opposto. Noi possiamo ritirare deliberatamente interesse ed attenzione da un'immagine, idea o formazione psicologica sgradita, riducendone gradualmente l'energia e l'attività. Smetterà di essere un fattore disturbante o una influenza nociva. Varie applicazioni di questo principio, in particolare la *tecnica della sostituzione*, si trovano nel prossimo capitolo nella parte su "Respiro Psicologico e Alimentazione Psicologica".

Settima legge: *La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.*

È in questo modo che si formano le *abitudini*; esse possono essere paragonate alle vie e alle strade: è tanto più facile e più comodo camminare lungo una via piuttosto che farsi strada con forza tra gli sterpi di un terreno incolto. Man mano che le azioni abituali vengono delegate all'inconscio, la parte cosciente è libera di dedicarsi ad attività diverse e superiori. Questo è un dato di fatto nel caso delle funzioni biologiche. E Gustave Le Bon, nel suo libro *Psychologie de l'Education*, arriva a dire che "l'educazione è l'arte di far passare il cosciente nell'inconscio". Mentre questo è vero per l'erudizione e l'apprendimento non è certamente il fine di tutta l'educazione. L'etimologia di "educazione" (e-ducere) ne esprime lo scopo e la funzione reale: "Tirar fuori" dall'inconscio le possibilità latenti, attivando le energie sopite, particolarmente nella sfera superiore, il supercosciente.

Le abitudini tendono a limitarci e a farci seguire solo sentieri già battuti. Ma, come ha detto giustamente William James, "La volontà e l'intelletto possono formare abitudini di pensiero e di volontà. Noi siamo responsabili delle nostre abitudini e anche quando agiamo secondo un'abitudine agiamo liberamente".

Ottava legge: *Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.*

La legge è stata chiamata da Baudoin la "legge delle finalità subcoscienti" ed egli ne ha descritto il funzionamento e spiegato i vari modi di usarla in terapia e nell'educazione in *Suggestion et Auto-suggestion*. È una legge di importanza fondamentale. Dovremmo ren-

derci conto che di rado siamo coscienti dei meccanismi psicologici e psicofisiologici che producono i mutamenti fisici e gli atti esterni. Qui abbiamo il vero mistero della relazione e dell'interazione fra i fatti psicologici e i fatti fisici, che, nonostante tutti i tentativi, non è stato ancora risolto o spiegato in modo soddisfacente.

La prova più semplice e più chiara è quella fornita da qualsiasi movimento muscolare. Diciamo che un uomo voglia muovere o abbia l'idea di muovere un braccio. Lo fa facilmente, sebbene possa essere del tutto ignorante del complesso e mirabilmente coordinato meccanismo che converte l'idea in azione. L'idea, o figura mentale, del movimento del braccio produce lo stimolo delle cellule motorie nella corteccia dell'emisfero opposto del cervello. Da queste cellule motorie parte un impulso, che sembra sia di natura elettrica, e che scorre attraverso le fibre fino a raggiungere i muscoli coinvolti nel movimento. Quello stimolo produce la contrazione delle fibre muscolari che attiva il movimento. Un uomo con una forte muscolatura può compiere il movimento con la stessa facilità e con maggiore efficacia, di un erudito anatomista o fisiologo dal corpo debole. La stessa cosa è vera non solo per tutte le reazioni fisiologiche, ma per tutte le attività che hanno luogo nella stessa psiche. Anche i processi più complessi e più estesi seguono lo stesso schema; l'immagine mentale dello scopo che si vuole raggiungere mette in moto nell'inconscio un'attività diretta a realizzare tale scopo. Ma noi rimaniamo all'oscuro del modo in cui opera. La creatività, sia essa artistica, scientifica o tecnica è un esempio tipico. Spesso richiede un periodo di elaborazione o incubazione, durante il quale è consigliabile lasciar lavorare l'inconscio senza ulteriori interferenze della parte cosciente. Paradossalmente, prestare attenzione cosciente ad un processo creativo o preoccuparsene emotivamente lo disturba. La situazione può essere paragonata a quella di un direttore che ha dato un certo lavoro da fare ad un impiegato. Appena l'impiegato ha capito cosa deve fare, deve poter lavorare senza essere pungolato e senza altre interferenze.

Questo ci mostra la natura della spontaneità. Da un certo punto di vista, si può dire che l'attività dell'inconscio proceda spontaneamente, cioè spontaneamente dal *nostro* punto di vista, e senza la nostra collaborazione cosciente. Molti artisti e ricercatori creativi hanno fatto l'esperienza pratica del funzionamento di questa legge. Essi forniscono l'impulso iniziale e lasciano che l'elaborazione segua naturalmente e spontaneamente. Ma questo è tutt'altra cosa dal "culto della spontaneità" che si esprime nell'abbandonarsi incontrollatamente a qualsiasi emozione, impulso, o capriccio.

Nona legge: *Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.*

Gli impulsi e i desideri costituiscono l'aspetto attivo, dinamico, della nostra vita psicologica. Sono le molle che si trovano dietro ad ogni azione umana. Ma la loro origine e natura, il loro valore e gli effetti che producono sono assai diversi; devono dunque essere riconosciuti ed esaminati con la stessa obiettività con cui si studia un oggetto naturale. Per far questo è necessario essersene disidentificati almeno temporaneamente, e questo a sua volta significa acquistare coscienza del sé personale, l'io cosciente, distinguendolo da questi elementi e queste forze psicologiche, e osservarli da una posizione centrale. Qui si richiede un atto di volontà e la volontà, come abbiamo visto, è la funzione più immediata e più diretta dell'io.

L'osservazione deve essere seguita da una *valutazione*. La scienza, in modo particolare la psicologia, non può evitare una valutazione. A. H. Maslow ha spiegato questo punto in modo giusto e convincente nei suoi libri *The Psychology of Science* e *Motivation and Personality*.

Il problema pratico, l'interrogativo che ci troviamo sempre di fronte, è questo: come esprimere in modo adeguato e costruttivo, o almeno non dannoso, tutti questi istinti, impulsi, emozioni, ecc. Esprimerli in qualche modo è necessario. Se non lo facciamo, se, perché ne abbiamo paura o perché li condanniamo o per altri motivi li neghiamo o li reprimiamo, essi producono stress psichici e nervosi e potrebbero dar luogo anche a disturbi psicosomatici. A questo fatto è stato dato ampio rilievo dalla psicoanalisi e su di esso si basa la pretesa, così diffusa oggi, di eliminare tutti i freni e le inibizioni che potrebbero intralciare il corso di quelle energie raggruppate sotto il termine generale di *libido*.

Tuttavia spesso questa espressione incontrollata è indesiderabile a causa delle conseguenze nocive che può avere su noi stessi e sugli altri, e in molti casi non è nemmeno possibile. Ma ci sono vari metodi per esprimere senza danno o perfino costruttivamente questi impulsi travolgenti. Il loro valore, la molteplicità e diversità di questi metodi esigono che li si conosca a fondo, li si scelga con cura e li si usi in modo giusto, in accordo con le particolari situazioni esistenziali che nella vita dobbiamo continuamente affrontare. La legge che segue tratta di questi metodi.

Decima legge: *Le energie psichiche si possono esprimere: 1. direttamente (sfogo-catarsi); 2. indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. con un processo di trasmutazione.*

1. A prima vista i *modi diretti* di espressione non sembrerebbero

richiedere alcun commento. Sono semplicemente il mezzo con cui si ottiene la sana e naturale gratificazione delle esigenze e le tendenze fondamentali. Spesso nascono dei conflitti tra queste esigenze e queste tendenze, conflitti che stabiliscono delle priorità e mettono dei limiti alla loro gratificazione, o la rendono addirittura impossibile. Inoltre, queste tendenze non possono essere soddisfatte tutte insieme; la loro espressione deve essere regolata sulla base di criteri di possibilità e opportunità. E questo, a sua volta, richiede deliberazione, scelte e decisioni, in effetti *atti di volontà*.

Alcune restrizioni si impongono inevitabilmente a causa delle circostanze fisiche e psicologiche, gli ostacoli creati dai nostri rapporti con gli altri, e le condizioni sociali ed ambientali in genere. Ma questi problemi di controllo e di ordine non sono insolubili. Quando e nella misura in cui, l'espressione *diretta* deve essere ritardata, modificata, o anche del tutto proibita, ci sono a portata di mano dei modi e dei mezzi di espressione *indiretta* che possono offrire una gratificazione sufficiente e spesso possono anche essere preferibili.

2. Un'azione simbolica è spesso altrettanto gratificante e catartica che l'espressione diretta. Per esempio, se l'ira ci spinge ad attaccare qualcuno che ci sembra ci abbia trattato male, la sua espressione diretta ci coinvolgerebbe in un'aggressione fisica o verbale. Ma la stessa ostilità può essere sfogata malmenando un oggetto che simboleggia il nostro avversario.

Un altro modo di scaricare ostilità è quello di scrivere una lettera di insulti sfogando pienamente amarezza e risentimento — e poi non spedirla! La semplice azione di esprimere collera ed indignazione sulla carta è spesso sufficiente a scaricare l'energia, o voltaggio psicologico, che porta con sé.

3. *Trasformazione e sublimazione*. Questi sono molto importanti perché riconoscerli ed utilizzarli offre la soluzione migliore e più duratura di molti problemi umani fondamentali. Ciò ne giustifica lo studio accurato e l'ampio uso. La vastità dell'argomento non ci consente di trattarlo adeguatamente in questo contesto, ma presenteremo alcuni punti essenziali.

La trasformazione delle energie è un processo naturale che avviene di continuo, sia "orizzontalmente", *all'interno* di ciascun livello — fisico, biologico, e psicologico — che "verticalmente" tra i vari livelli, dove la si può vedere come *sublimazione* o come *degradazione*, secondo che l'energia sia portata ad un livello superiore o inferiore. Spesso queste trasformazioni avvengono spontaneamente, ma possono essere indotte da atti deliberati della volontà. A livello fisico, il calore può essere trasformato in movimento (la locomotiva a vapore) o in elettricità (il gene-

ratore termoelettrico). L'elettricità a sua volta può essere trasformata in calore (la stufa elettrica) e in movimento (il motore). La conoscenza e l'uso di queste ed altre trasformazioni costituiscono le basi della tecnologia.

Le combinazioni chimiche delle varie sostanze producono altre sostanze che hanno proprietà differenti da quelle dei loro componenti e in alcuni casi producono una scarica simultanea di calore ed energia. In fisica c'è un processo, chiamato sublimazione, attraverso il quale una sostanza chimica passa dallo stato solido direttamente a quello gassoso, e, dopo il raffreddamento, alla cristallizzazione finale. È interessante notare che la sublimazione degli elementi chimici è particolarmente preziosa come mezzo di purificazione.

A livello biologico avvengono continuamente o sono indotte infinite trasformazioni, tutte regolate dalle leggi meravigliose che rendono possibile la vita. Anche a livello psicologico le trasformazioni avvengono di continuo. Molti fenomeni, governati dalle leggi che abbiamo descritto prima, sono dovuti all'interazione e alla trasformazione delle energie psicologiche.

Importantissime — sebbene il loro meccanismo sia ancora un mistero per noi — sono le trasformazioni e le interazioni che hanno luogo verticalmente, vale a dire, tra l'energia dei vari livelli. Di interesse immediato sono i cambiamenti biologici e fisici prodotti dall'azione delle energie mentali e psicologiche. Lo studio e l'utilizzazione di queste energie costituiscono il vasto campo della medicina psicosomatica.

Ci sono poi gli atti esterni prodotti da fattori psicologici. Un'idea unita a un desiderio o a un sentimento produce l'impulso di mettere in moto le attività fisiche corrispondenti. Per esempio, il desiderio di ricchezza unito ad un piano per diventare ricco può spingere a fare un viaggio, imbarcarsi in un'impresa, o costruire un edificio. Si sa come l'amore per una donna unito ad una valutazione delle condizioni per sposarla possa trasformarsi nell'impulso a seguire certi studi o nella decisione di ottenere un particolare lavoro.

Tutti gli istinti e gli impulsi fondamentali passano attraverso queste trasformazioni, che sono particolarmente evidenti nel caso di:

Autoaffermazione ed aggressività.

Sessualità e amore.

La trasformazione degli impulsi combattivi ed aggressivi ha un'importanza centrale e costituisce uno dei mezzi più efficaci, forse il più efficace, per eliminare i conflitti interpersonali e prevenire le guerre. Per quanto riguarda la sessualità e l'amore, non c'è certo bisogno di sottolineare il fatto che il modo in cui trattare questi due potenti istinti costituisce

un problema esistenziale che ogni essere umano si trova costretto ad affrontare. L'argomento è stato trattato nel mio libro *Psicosintesi* (capitolo VIII) e nel mio scritto *Trasformazione e sublimazione delle energie sessuali*.

I modi e i mezzi di trasformazione e sublimazione psicologica si possono riassumere così:

A. Elevazione; B. Purificazione; C. Interiorizzazione; D. Estensione; E. Espressione Esteriore.

A. Per mezzo dell'*elevazione* l'istinto sessuale di natura puramente fisica può essere trasformato in amore emotivo; l'amore possessivo in amore oblativo; la brama di piaceri sensuali nell'aspirazione alle gioie di natura estetica, intellettuale e spirituale.

B. La *purificazione* riguarda principalmente la natura dei motivi e delle intenzioni.

C. L'*interiorizzazione* può trasmutare vanità ed orgoglio in un senso di dignità interiore; l'autoaffermazione personale in affermazione spirituale; gli impulsi aggressivi in uno strumento per affrontare i "nemici" interiori. Quest'uso è stato descritto bene da Frances Wickes: "... uno dei grandi compiti dei nostri giorni — è quello di rivolgere la guerra verso se stesso".

D. L'*estensione* trasforma l'amore egoistico in cerchi successivi e sempre più larghi di amore per la famiglia, per i collaboratori, per la patria, per l'umanità. L'amore paterno e materno che non ha trovato espressione per mancanza di figli può essere riversato sui figli degli altri o su tutti coloro che possono aver bisogno di amore e di aiuto.

E. L'*espressione esteriore* corrisponde alla "cristallizzazione" delle sostanze chimiche sublimite. Così la compassione si esprime in azioni umanitarie; le tendenze aggressive possono essere utilizzate per lottare contro i mali sociali. È importante tuttavia realizzare che ci sono le pseudo-sublimazioni, che vanno riconosciute ed evitate. Sono un sostituto, una contraffazione della sublimazione vera; possono essere una maschera che copre impulsi e attività non veramente sublimite. Ciò che conta nella sublimazione è la sincerità dell'intenzione. Dove c'è ipocrisia, anche se l'ipocrisia non è evidente, abbiamo una pseudo-sublimazione.

Il processo di creatività artistica merita un cenno particolare. Viene considerato una forma di sublimazione; spesso lo è, ma non sempre. Nell'attività creativa lo scrittore, il pittore o il compositore spesso esprime insieme alle sue aspirazioni i suoi istinti, impulsi e desideri. La creatività è dunque per lui uno strumento di catarsi. Dalla natura e il livello di questa espressione dipende la qualità della trasformazione delle energie implicate.

APPLICAZIONI PRATICHE DELLA VOLONTÀ SAPIENTE

Il numero di queste applicazioni è praticamente infinito. Un'ampia serie di tecniche psicologiche basate sulle leggi spiegate nel capitolo precedente è stata sviluppata e sperimentata in questo settore, ed è disponibile per chi voglia usarle,* mentre ogni giorno ne vengono sviluppate di nuove. Si potrebbe dire che comprendono l'intero campo della Psicosintesi applicata. Mentre un'esposizione completa di queste tecniche esulerebbe dallo scopo di questo libro, ne descriverò dettagliatamente alcune perché costituiscono esempi tipici e per la loro enorme utilità in un grande numero di situazioni ordinarie.

I. Riconoscere il valore della volontà

Questo esercizio, discusso alla pagina 34 come introduzione alla "Ginnastica della Volontà", si basa sull'uso sapiente della volontà. Nel compierlo applichiamo quella forza di volontà che esiste in noi, non importa quanto piccola, purché agisca sull'*immaginazione* ed usi il suo potere per farci rendere conto dell'enorme valore di possedere una volontà efficace. Questa presa di coscienza, a sua volta, provoca impulsi, desideri ed emozioni, tutti allineati con l'intenzione iniziale, e cioè la direzione originale della nostra volontà. L'immaginare vividamente le limitazioni e gli inconvenienti di una condizione che vogliamo cambiare, ed i vantaggi di cambiarla, è un procedimento prezioso per generare l'impeto necessario per intraprendere qualsiasi genere di attività interiore o esteriore. È l'equivalente psicologico dello sterzo o del servo freno di un'automobile, o delle molte altre invenzioni che, per mezzo di una superiorità meccanica, consentono all'uomo di aumentare la propria forza fisica nella misura desiderata.

* Sono descritte nella seconda parte del mio libro *Psicosintesi*.

II. *Tecnica della Sostituzione*

A molti di noi è accaduto, prima o poi, che un pensiero, un motivo musicale, un verso o una frase che ci avevano colpito continuassero ad occupare la nostra attenzione per un lungo periodo di tempo, a volte anche per ore, a dispetto dei nostri tentativi di liberarcene. Nelle forme più gravi, questa condizione può divenire anche patologica. E se, cercando di non pensare a qualcosa, ci concentriamo direttamente sul "non pensarci", questo qualcosa tenderà, perfidamente, a imprimersi in modo sempre più vivo e centrale nella nostra coscienza. Se invece scegliamo un *altro* argomento o un'altra immagine e dirigiamo su questo la nostra attenzione, ci accorgiamo che il pensiero sgradito diventerà a poco a poco più sbiadito e marginale, fino a sparire completamente.

Questa è una semplice applicazione della *tecnica della sostituzione*. Si basa sulla sesta legge, pagina 48, secondo la quale l'attenzione accentuata su un oggetto gli dà energia, rendendolo più importante nella nostra coscienza. L'attenzione continuata tende ad accrescere l'interesse e l'interesse a sua volta rafforza l'attenzione, creando così un circolo di feedback positivo. Quando il pensiero o l'immagine sgradita si impone alla nostra coscienza, diventa come una calamita che arresta la nostra attenzione e ne attinge energia sempre crescente. Per cui se gli aizziamo direttamente contro la forza della nostra volontà siamo probabilmente destinati a fallire. Ma se usiamo un approccio più sapiente, meno diretto ed "aggressivo", costruendo deliberatamente un altro centro di attenzione, possiamo usarlo per liberare la nostra attenzione prigioniera.

Si potrebbe osservare che non stiamo facendo altro che spostare la attenzione da un'immagine ad un'altra. In effetti è così, ma la seconda immagine l'abbiamo scelta noi — è questo il punto — e ne possiamo scegliere una che sia più utile della prima. Così questa tecnica trova applicazione pratica in molti casi di immagini o pensieri ricorrenti, fastidiosi tormentosi, negativi o di influenze sgradite o dannose.

Naturalmente, qui ci vuole una parola di avvertimento. Come ogni tecnica anche la tecnica della sostituzione può essere usata male, applicata senza rendersi chiaramente conto della situazione esistenziale di un individuo, o al momento sbagliato. Alcuni pensieri ed immagini ricorrenti, negativi e sgradevoli, sono il sintomo, l'indizio di un possibile blocco emotivo, e in questi casi, se la sostituzione è usata prima che la difficoltà sia stata sufficientemente esaminata, capita e trattata, può tendere a sopprimere il materiale che dall'inconscio sta cercando di affiorare a livello cosciente. D'altra parte, anche quando il problema è stato portato alla superficie, ci si è lavorato sopra e lo si è in gran

parte risolto, spesso queste immagini continuano ad esistere ad un livello piuttosto basso di energia, come un vecchio motivo, o una vecchia abitudine. In questi casi la sostituzione è particolarmente adatta ed efficace, perché può aiutarci a spazzar via i resti e a creare uno spazio libero e pulito nella coscienza. Ci possiamo sbarazzare così, con questa tecnica, di molte cose inutili all'interno di noi, in mezzo a cui ci riesce così difficile vivere e lavorare.

Può essere utile anche per regolare ed equilibrare le tendenze troppo unilaterali esistenti in noi. È un'applicazione più sottile della volontà sapiente. La tecnica della sostituzione viene usata anche nel metodo più generico di respirazione ed alimentazione psicologica, che passiamo a descrivere.

III. *Respirazione ed alimentazione psicologica*

Più che una tecnica specifica questo costituisce un atteggiamento generale verso la vita di ogni giorno, che può essere usato con grande efficacia servendosi della volontà sapiente.

Da molti punti di vista le nostre esigenze psicologiche sono simili a quelle fisiologiche. Noi sappiamo che la nostra salute fisica dipende da alcuni fattori fondamentali, come un'alimentazione equilibrata, l'ingere e assimilare regolarmente il cibo, e respirare aria pura, pulita. Abbiamo fatto grandi progressi per quanto riguarda i principi elementari di igiene personale, e nel riconoscere ed evitare — o nel proteggerci da — quelle situazioni ambientali che possono produrre un'infezione, portare malattie infettive o comunque causare danno fisico. Molte tra le più recenti, più promettenti attività nel campo dell'ecologia possono essere considerate come un'estensione di questo atteggiamento, così come di un senso di responsabilità personale, fino ad includere tutta l'umanità e l'intero nostro pianeta.

In campo psicologico, d'altra parte, siamo rimasti molto indietro. Sebbene i più grandi problemi della nostra epoca, come la guerra, e l'atteggiamento competitivo sempre più dannoso, e la paura e la depressione così diffuse appartengano alla sfera psicologica o abbiano cause psicologiche, ancora manca il riconoscimento più generale della forte influenza psicologica dell'ambiente, influenza a cui tutti noi siamo esposti.

Un primo passo però è stato fatto, e una piccola ma crescente minoranza sta sviluppando quella che potremmo chiamare una coscienza psico-ecologica. L'uso che molti giovani fanno della parola "vibrazioni" ne è una dimostrazione interessante. Sempre più i termini "vibrazioni positive" e "vibrazioni negative" vengono usati per descrivere un am-

biente o una condizione psicologica considerati favorevoli o sfavorevoli. Mi sembra dunque opportuno indicare alcuni dei *fattori negativi* più comuni che contaminano il nostro ambiente psicologico, e suggerire dei metodi basati sull'uso della volontà sapiente per combatterli. I principali fattori negativi sono *aggressività e violenza; paura; scoraggiamento e depressione; avidità ed ogni forma di desiderio egoistico*. Sono veri "veleni psicologici" che impregnano l'atmosfera psichica, e se esaminiamo attentamente la situazione attuale li troviamo alla radice di un vasto numero di problemi, sia dell'individuo che della società.

Per affrontarli in modo efficace, ci dobbiamo ricordare che questi veleni psicologici non esistono solo nell'ambiente esterno, ma anche in misura più o meno grande, *in tutti noi*. Dobbiamo dunque cercare di eliminarli, o almeno ridurli al minimo, anche *dentro* di noi. È uno dei compiti specifici della Psicosintesi individuale, e richiede tecniche diverse da quelle adatte a proteggerci dai *veleni esterni*.

Per ottenere il massimo risultato, le due operazioni dovrebbero procedere di pari passo. Ciò perché, da una parte è praticamente impossibile raggiungere un tale grado di libertà dai veleni interni da essere completamente immuni dall'influenza di quelli che vengono dal mondo esterno. Dall'altra, i veleni esterni tendono a nutrire ed intensificare in noi i veleni corrispondenti. Si forma così un circolo vizioso: i veleni esistenti in noi aprono la porta alle influenze di quelli esterni, mentre questi ultimi intensificano i primi. Il modo più efficace di rompere questo circolo vizioso è quello di *ritirare* deliberatamente l'attenzione da questi veleni psicologici. Questo libererà l'energia dell'attenzione e le permetterà di focalizzarsi altrove, in una direzione in cui può essere più utile. Ritirare in questo modo l'attenzione costituisce un preciso atto di volontà sapiente e a sua volta contribuisce a rafforzare la volontà stessa.

1. *Aggressività e Violenza*

L'aggressività e la violenza sfrenata oggi diffuse nell'umanità sono troppo evidenti perché ci sia bisogno di farle notare. Il primo passo riparatore è quello di smettere di intensificarle accentrandonci sopra attenzione ed interesse ingiustificati. E invece i giornali, le riviste, il cinema e la televisione fanno a gara nel presentare resoconti vivi e drammatici di episodi e scene di aggressione e di violenza. Tutta questa enfasi può servire solamente ad aumentare l'aggressività attraverso l'azione di quello che è stato chiamato il "potere nutritivo dell'attenzione".

Costituirebbe dunque una misura di elementare igiene psicologica, di protezione della nostra salute mentale, evitare o almeno limitare al massimo di esporci ai resoconti sensazionali e alle illustrazioni di questo genere.

Ciò non significa chiudere gli occhi alle aggressioni e alla violenza, ignorandone l'esistenza. Una cosa è mantenersi obiettivamente informati — per uno scopo utile — su queste condizioni, e un'altra sottoporsi indiscriminatamente a una ondata di descrizioni e di immagini a sensazione.

2. Paura

Anche questo è un veleno largamente diffuso. A parte le paure e le ansietà personali, ondate di paura e di panico collettivo invadono l'atmosfera psichica. Una di queste ondate è sollevata dal rischio di una guerra mondiale e della distruzione su vasta scala di vite umane che ne risulterebbe. Anche assai diffusa è la preoccupazione per la crisi economica e la disoccupazione, la criminalità, la violenza civile e così via. Qui ancora una volta la prima cosa da fare, la più urgente, è evitare di esacerbare e nutrire queste paure con infondate profezie di catastrofi e volgere la nostra attenzione intenzionalmente e risolutamente ad aree positive e costruttive.

Solo se non ci facciamo travolgere dal panico collettivo suscitato da questi problemi vitali possiamo veramente affrontarli in modo costruttivo. Così, paradossalmente, una persona sinceramente e profondamente interessata a migliorare le condizioni economiche, a por fine alle guerre, e così via, sarà più efficiente se non si apre completamente, in nome della compassione, a tutte queste influenze, ma è invece in grado di concentrarsi con calma su un problema specifico in modo di vedere chiaramente cosa si può fare.

3. Depressione e Scoraggiamento

Queste sono reazioni a quanto c'è di negativo, "oscuro", ingiusto ed insoddisfacente nella vita umana collettiva. Mentre tutto questo è sempre esistito, l'epoca attuale ne sta vedendo un impressionante aumento, a cui le comunicazioni di massa stanno dando un'enfasi esagerata e unilaterale. C'è chi reagisce a questi mali con l'aggressività e l'impulso a distruggere con la violenza il vecchio sistema. Molti altri, di altra parte, sentendosi frustrati ed inutili, reagiscono con la depressione e perfino la disperazione.

4. Avidità

Sotto il titolo generico di avidità possiamo trattare un quarto tipo di veleno psicologico. L'avidità è un'espressione di quel *desiderio egoistico* che, secondo l'insegnamento del Buddha, è alla radice di ogni sofferen-

za e infelicità. Questa sofferenza non deriva solo dal fatto che molti desideri non sono realistici, e non possono dunque essere gratificati, ma anche di più dalla natura stessa dell'avidità, che è tale per cui nessuna soddisfazione dura a lungo; vuole sempre di più.

Ci sono molti tipi di desiderio. Uno, l'istinto di *autoaffermazione* sfrenato ed eccessivo, è una delle principali cause di aggressività e di violenza. Un altro è la *sensualità esagerata*, nel senso più ampio della parola, e cioè di desiderio smodato per i piaceri fisici di ogni genere. La ghiottoneria — per usare un termine antiquato ma espressivo — ne è la tipica espressione. Bere troppo e mangiare troppo, superando di molto le necessità dell'organismo o ingerendo cibi non adatti alla costituzione individuale, è in molti casi responsabile di cattiva salute e di morte prematura. L'analogia tra l'introduzione di cibo e l'attività sessuale è stata indicata da Maslow nei seguenti termini:

Ciò si può confrontare con l'atteggiamento che queste persone (le persone auto-realizzate) hanno verso il cibo. Nello schema generale della loro vita il cibo è allo stesso tempo fonte di piacere e tuttavia considerato relativamente senza importanza. Quando ne traggono piacere lo fanno con tutto il cuore e senza minimamente guastarlo con atteggiamenti negativi verso l'animalità e via dicendo. E tuttavia mangiare occupa ordinariamente un posto di importanza relativa nel quadro generale. Queste persone non hanno bisogno della sensualità; semplicemente ne traggono piacere quando capita.

Dobbiamo chiarire che né il mangiare né l'attività sessuale sono "veleni" in se stessi. Sono funzioni naturali e intrinsecamente necessarie per preservare la vita dell'individuo e dell'umanità stessa. Il piacere che si trae dalla sana gratificazione di queste esigenze è buono, e se ne può godere con tutto il cuore, senza alcun senso di colpa.

Quando parlo di veleno, io intendo parlare dell'*attaccamento* che conduce agli *eccessi*, e soprattutto della *strumentalizzazione* a scopo commerciale che porta a quegli eccessi. Noi siamo bombardati continuamente e da ogni direzione da suggerimenti senza tregua intesi a farci comprare cibi e bevande, e da un'enfasi sulla sessualità che è un ingrediente di grande importanza dei libri moderni, delle illustrazioni, dei film, della televisione e della pseudo-arte. Viene così creato esageratamente e artificiosamente uno stimolo dell'istinto sessuale, cosa del tutto diversa dal sano, spontaneo istinto naturale. Questa è una distinzione che va riconosciuta chiaramente.

Un altro fattore collegato alla sessualità è il fatto che oggi viene separata dal resto della personalità umana, particolarmente dall'aspetto affettivo. Questo è un risvolto dell'errore, molto diffuso, di non saper riconoscere e non considerare da un punto di vista pratico i rapporti che uniscono i vari aspetti e i vari livelli dell'essere umano. In questo modo

le attività fisiche, emotive e mentali si dividono l'una dall'altra ed entrano in funzione separatamente, provocando conflitto e discordia interiori.

È opportuno chiarire bene questo punto, che nessun istinto, emozione o desiderio ha bisogno di essere represso o dovrebbe essere condannato per se stesso; quello che è necessario è saperne *regolare* intelligentemente l'uso e le manifestazioni. Qualunque medicina può diventare un veleno se usata in modo sbagliato e in dosi eccessive, mentre alcuni potenti veleni, somministrati in dosi minime, possono rappresentare una cura nei casi adatti. È precisamente la funzione regolatrice della volontà sapiente che trova qui uno dei suoi campi di azione più utili.

Per una buona igiene psicologica si debbono evitare, per quanto è possibile, questi veleni con l'uso della volontà sapiente e con un'azione collettiva per eliminarli. Una campagna contro le fonti di "smog" e di inquinamento psicologico, simile all'attuale campagna ecologica, deve essere iniziata al più presto. Si potrebbe obiettare che, finché si vive nel mondo, queste influenze non possono essere del tutto evitate; questo è vero, ma entro certi limiti si può riuscirci. Inoltre, il rischio della esposizione può essere bilanciato da misure "disinfettanti" prese prima e dopo. I dottori e le infermiere che lavorano nei reparti delle malattie infettive non hanno paura delle infezioni, ma prendono delle precauzioni (guanti, maschere, disinfettanti, ecc.). Nello stesso modo, noi possiamo ricorrere ai disinfettanti e alle precauzioni igieniche contro i veleni psicologici.

Quali metodi la volontà sapiente può usare per ottenere l'igiene psicologica? Quello fondamentale consiste, come ho detto, nel *rifiutare attenzione ed interesse*. La maggior parte delle persone riesce a far questo in misura notevole, una volta compresi i vantaggi che ne derivano. Per cui può essere di grande aiuto prevedere chiaramente le conseguenze nocive dell'assorbire quei veleni. Un approccio ancora più efficace è il metodo già nominato della sostituzione: il coltivare altri interessi, interessi migliori, il focalizzare sistematicamente l'attenzione su cose costruttive. Questo tende a renderci immuni alle influenze negative, dannose o velenose. Un metodo assai efficace, descritto da Patanjali nei suoi *Yoga Sutra*, è la *neutralizzazione*, che implica il coltivare attivamente le qualità opposte a quelle nocive: l'innocuità e la non-violenza al posto della violenza; il coraggio al posto della paura; la gioia dei piaceri sani al posto della depressione e dello scoraggiamento; la moderazione come sostituto dell'avidità. Quanto all'enfasi esagerata sulla sessualità, l'antidoto migliore è l'amore vero. Non si tratta dunque di non amare, o di amare meno, ma di amare *meglio*.

IV. *La tecnica delle Parole Evocatrici*

Che certe parole, come *serenità, coraggio, gioia, compassione*, possano influenzare i nostri stati d'animo e le nostre idee non ha bisogno di essere dimostrato. Tutte le parole sono simboli che non solo indicano o denotano oggetti o fatti psicologici ma posseggono anche il potere di stimolare e provocare l'attività ad esse associata. Esse "evocano" e rendono operativi i significati e le *idéés-forces* che rappresentano. Questo processo segue principalmente tre delle leggi che abbiamo riferito nell'ultimo capitolo (Leggi I, IV e VII). Secondo queste leggi, ogni idea e immagine tende a produrre lo stato d'animo, lo stato fisico e gli atti corrispondenti; attenzione e ripetizione rafforzano l'efficacia dell'idea o dell'immagine; gli effetti dell'idea o dell'immagine, vale a dire, l'attivazione di ciò che essa significa, si producono senza che noi ce ne rendiamo conto. Usando la tecnica delle parole evocatrici possiamo applicare queste leggi sotto la direzione della volontà sapiente.

Il primo passo per usare le parole evocatrici è scegliere la parola che esprime la qualità che vogliamo evocare e sviluppare. Possiamo allora mettere un cartoncino che porti stampata quella parola in un luogo in cui si vedrà facilmente e dove attirerà rapidamente l'attenzione: accanto al letto, sulla scrivania, su un tavolo, o su una parete. Anche se non le prestiamo coscientemente attenzione, l'immagine visiva produce un'impressione sulla nostra psiche, e più precisamente sull'inconscio plastico, ricettivo, e gradualmente agisce su di esso. Un effetto cumulativo più forte si può ottenere mettendo vari cartoncini con la stessa parola in luoghi e stanze diverse. Questa si potrebbe chiamare un' "ossessione benefica"! Prestare coscientemente attenzione alla parola rappresenta un metodo ancora più efficace. Questo si può fare in vari modi:

1. Assumete una posizione di rilassamento ed osservate la parola con attenzione per un periodo di uno o due minuti. Se dall'inconscio emergono idee ed immagini collegate alla parola, lasciatele affiorare e prendetene nota.
2. Riflettete sul significato della parola, e annotate i risultati.
3. Cercate di "sentire" la qualità psicologica contenuta nella parola, lasciatevene permeare, se possibile fino ad arrivare ad identificarvi con essa.
4. Mentre osservate la parola, pronunciatela ad alta voce, o mormoratela.
5. Scrivete la parola diverse volte.

Questi metodi combinano immagini visive, uditive e motorie e così aumentano l'efficacia dell'esercizio.

La scelta della parola da usare può essere fatta in uno di questi due modi: o scegliendo deliberatamente una parola corrispondente alla qualità che si vuole risvegliare o sviluppare, o scegliendo una parola a caso da un gruppo di parole adatte e adattandola come "parola d'ordine" per quel giorno, o per un periodo stabilito. Il ritmo da adottare può essere un uso continuato della stessa parola per un certo periodo — una settimana, un mese o più — seguito da una ripetizione dopo un intervallo, o una rapida rotazione, vale a dire, l'uso di una parola diversa ogni giorno.

La preferenza per uno o l'altro di questi metodi differenti dipende non solo dallo scopo che ci si è prefissi ma anche dal tipo psicologico dell'individuo. È dunque consigliabile sperimentarne alcuni, e quindi adottare quello più adatto alla propria costituzione, o che sembra dare il miglior risultato.

La seguente lista include alcune delle parole evocatrici più usate. Altre ne possono essere aggiunte secondo le esigenze individuali:

*ammirazione - apprezzamento - attenzione - bellezza - beatitudine - calma - compassione - comprensione - collaborazione - coraggio - creatività - audacia - decisione - distacco - determinazione - discernimento - disciplina - energia - entusiasmo - eternità - fede - libertà - amicizia - generosità - bontà - volontà buona - gratitudine - armonia - umorismo - inclusività - infinito - iniziativa - integrazione - gioia - liberazione - luce - amore - ordine - pazienza - pace - costanza - positività - forza - prontezza - quiete - realtà - rinnovamento - risolutezza - serenità - servizio - silenzio - semplicità - sintesi - tenacia - verità - comprensione - universalità - vitalità - interezza - volontà - saggezza - stupore.**

Questo uso delle parole rappresenta il modo più semplice e più elementare di applicare un metodo generale per mezzo del quale le energie psicologiche vengono utilizzate per modificare e dirigere gli stati d'animo e il comportamento umano. Alcune tecniche che si possono usare a questo scopo sono: l'esposizione di grandi manifesti; slogan e frasi suggestive; temi e brani musicali collegati con parole o frasi relative; e movimenti ritmici, gesti e danze che esprimono simbolicamente un messaggio.

* Alcune frasi evocatrici possono essere trovate alla fine del capitolo sull'affermazione. Cartoncini di una ventina di parole, stampati in colori diversi accompagnati da un libretto di istruzioni dettagliate per l'uso, sono disponibili, in pacchetti, all'Istituto di Psicosintesi, Via S. Domenico 16, Firenze.

Questo è il metodo della suggestione, o, come è oggi più eufemisticamente chiamata, "persuasione", così largamente ed efficacemente usata per fini commerciali, e per mezzo del quale siamo continuamente, e spesso senza saperlo, indotti ad agire in modi che recano guadagno ad altri, sebbene possano essere di danno a noi stessi. È un esempio efficace dell'uso della volontà sapiente, che non è necessariamente accompagnata dalla volontà buona. Ma queste tecniche possono essere usate altrettanto efficacemente e sistematicamente per scopi più alti e più costruttivi. Possono essere usate da qualsiasi individuo per la sua crescita interiore, da uno psicoterapeuta o da un insegnante per aiutare coloro che sta guidando, e infine portate all'organizzazione e alla realizzazione di una diffusa ed intensiva campagna eupsichica diretta verso il miglioramento individuale e collettivo e l'ascesa dell'umanità.

Qui ci vuole una parola di ammonimento. A volte le parole possono provocare reazioni negative. Alcune persone saranno infastidite dal semplice apparire di un cartoncino recante la scritta di una parola gradevole come GIOIA, FIDUCIA, SERENITÀ, o CORAGGIO. Hanno l'impressione che le parole muovano contro di loro un'accusa, come se li rendessero dolorosamente coscienti della mancanza di queste qualità in loro, e ciò li irrita. A volte c'è sia una reazione positiva che una reazione negativa (ambivalenza). A livello cosciente la reazione può essere negativa, mentre l'inconscio è favorevolmente colpito; o, al contrario, la parola può essere apprezzata dall'io cosciente ma provocare resistenze o antagonismo da parte di fattori inconsci. È opportuno prendere atto di queste reazioni ambivalenti e saperle affrontare in modo giusto.

V. La Tecnica del "Come Se"

Questa tecnica consiste nell'agire *come se* uno effettivamente possedesse lo stato interiore desiderato. Si basa sul fatto che, mentre la volontà può esercitare solo limitatamente un controllo diretto sulle emozioni ed i sentimenti, e spesso non può controllarli affatto, può agire molto più direttamente e completamente sugli atteggiamenti fisici e gli atti esterni. Se, per esempio, siamo tristi e depressi, è difficile, se non impossibile, diventare allegri e sereni con un atto diretto della volontà. È però in nostro potere rasserenare la fronte, alzare la testa, sorridere, e pronunciare parole di armonia, di ottimismo, fiducia e gioia. Ci possiamo cioè *comportare* come se fossimo allegri e fiduciosi. Far questo ci dà prima di tutto una sensazione di libertà, e ci conferma che noi non siamo schiavi delle nostre emozioni che cambiano di continuo, delle nostre condizioni fisiologiche e psicologiche che reagiscono a tante cause

esterne: le circostanze ambientali, l'influenza di altre persone, le difficoltà e le incertezze di una data situazione.

Possiamo dunque in gran parte agire, comportarci, ed essere veramente in pratica come saremmo se possedessimo le qualità e godessimo degli stati mentali positivi che vorremmo avere. Ma non è tutto. Più importante ancora è che l'uso di questa tecnica cambierà effettivamente il nostro stato *emotivo*. A poco a poco, e a volte rapidamente, lo stato emotivo seguirà l'atteggiamento ed il comportamento esteriore, vi si adatterà e finirà col combaciare. Tommaso Campanella aveva l'abitudine di imitare l'espressione del volto ed i gesti di una persona quando voleva sapere cosa sentiva. Aveva scoperto che questo era un modo per suscitare in se stesso le sensazioni corrispondenti. La legge che agisce in questo caso è la seconda. "Gli atteggiamenti, i movimenti, e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti, queste, a loro volta, (secondo la legge seguente) evocano o intensificano le emozioni e i sentimenti corrispondenti".

Il meccanismo psicofisiologico di questo fenomeno si può spiegare così: ogni atto esterno deve essere immaginato o visualizzato anche se inconsciamente. Ma poi, mentre l'atto viene compiuto, l'autoosservazione che lo accompagna crea un'immagine che, a sua volta, produce un effetto di rinforzo, un processo di feedback positivo. Si potrebbe dire che la tecnica del "come se" usa lo stesso potere dinamico delle immagini che usa la suggestione, solamente in senso inverso. Nella suggestione le immagini provocano le sensazioni e le emozioni e in seguito le azioni corrispondenti. Agendo "come se", invece, si procede dall'atto esterno, che è stato determinato dall'azione diretta della volontà, all'immagine dell'atto stesso, e dall'immagine agli stati emotivi corrispondenti.

Spesso noi usiamo questa tecnica spontaneamente. È risaputo che fischiare ci aiuta a farci coraggio in un luogo isolato, di notte. Si sa che cantare, o indurre gli altri a cantare, stimola ad agire. Machiavelli e Buffon usavano entrambi indossare abiti di gala quando si accingevano a scrivere, perché avevano trovato che il loro stile rifletteva l'atteggiamento e lo stato mentale creato dal loro abbigliamento.

Ci sono vari esempi sull'applicazione di questa tecnica usata con un deliberato atto di volontà, con risultati soddisfacenti e a volte sorprendenti. Il generale francese Turenne ce ne offre un esempio storico. La sua abitudine di marciare risolutamente in prima fila quando portava l'esercito alla battaglia, gli aveva guadagnato la reputazione di un grande coraggio. (A quei tempi si faceva la guerra così). Un giorno qualcuno si congratulò con lui per il suo coraggio e Turenne rispose: "Certo che mi comporto come un uomo coraggioso, ma ho paura tutto il tempo. Natu-

ralmente, non cedo alla paura, ma dico al mio corpo: 'Trema, vecchia carcassa, ma cammina'. E il mio corpo cammina".

Il comportamento di Turenne ha dimostrato che la più alta forma di coraggio non consiste nel non avere paura, ma nell'agire come se uno non ne avesse. Un esempio ancora più notevole dell'efficacia della tecnica ci è dato da Goethe, e merita di essere riferita con le sue stesse parole:

Mi trovavo in uno stato di salute che mi permetteva di fare abbastanza progressi in tutto ciò che mi proponevo di intraprendere; rimaneva soltanto una certa irritabilità, che non sempre mi consentiva di essere equilibrato. Un rumore forte mi riusciva sgradevole, oggetti malati risvegliavano in me orrore e odio. Ma quello che mi disturbava in modo particolare era un giramento di testa che mi prendeva ogni volta che guardavo in giù dall'alto. Cercai di por rimedio a tutte queste infermità e veramente, poiché non volevo perder tempo, a volte lo feci in maniera violenta. A sera, quando battevano la ritirata, mi avvicinavo alla folla dei tamburi, il cui rullo potente sembrava dovesse far scoppiar i cuori nel petto. Completamente solo salii la più alta cima delle guglie del Münster, e sedetti in quello che è chiamato il collo, sotto il tetto o corona, un quarto d'ora, prima di osare ritornare all'aria aperta, da dove, in piedi sulla piattaforma, senza alcun punto di appoggio, si vede l'immensa scena che sta davanti, mentre gli oggetti e gli ornamenti più vicini nascondono alla vista la chiesa, e tutto ciò su cui e sopra cui ci si trova. È esattamente come vedersi portato per aria da un pallone aereostatico. Tali sgradevoli e dolorose sensazioni furono ripetute finché non mi fecero più alcun effetto, e da allora ho tratto grande vantaggio da questo allenamento; nei viaggi in montagna e negli studi geologici, e nei grandi edifici, dove ho gareggiato con i carpentieri correndo sulle travi nude, e i cornicioni dell'edificio, ed anche a Roma, dove uno deve correre questo genere di rischi per guardare da vicino un'importante opera d'arte. L'anatomia, poi, mi è stata doppiamente utile, insegnandomi a sopportare le visioni più ripugnanti mentre io placavo la mia sete di sapere. E per la stessa ragione frequentai le lezioni di ostetricia dell'anziano dottor Ehrmann, così come le conferenze del figlio, con il duplice scopo di apprendere e di liberarmi da quell'ansia che una vista ripugnante mi suscitava. E così bene ci sono riuscito, che le cose di questo genere non mi turbano più. Ma ho cercato di fortificarmi non solo contro queste impressioni dei sensi, ma anche contro le infezioni dell'immaginazione. Sono riuscito a diventare indifferente al brivido di paura nell'oscuro giardinetto di una chiesa, in luoghi solitari, in una chiesa o in una cappella di notte, e a tutto quanto può esservi collegato; ed anche in questo riuscii così bene, che il giorno e la notte, e le varie località, era tutto uguale per me; al punto che quando, in età più matura, ho voluto provare ancora una volta in quei luoghi il piacevole brivido della gioventù, non mi è stato possibile, nemmeno in piccola parte, nonostante le immagini paurose e terribili che cercavo di evocare.

Questo drastico metodo usato da Goethe, tuttavia, non è alla portata di tutti, perché presuppone il possesso, o il precedente sviluppo di una volontà forte e determinata. Ma la tecnica del "come se" può essere applicata gradualmente e facilitata dall'aiuto di altre tecniche. Questo è un procedimento vivamente raccomandato e frequentemente usato in Psicotesi. Quando una particolare tecnica da sola non ottiene il risultato

desiderato, varie tecniche usate insieme possono riuscirci. Infatti, l'arte di formare una "squadra" selezionata di tecniche da usare per lo stesso scopo può dirsi un compito specifico della volontà sapiente, *saggia*.

Quando è necessario o auspicabile superare forti tendenze o emozioni negative, la paura per esempio, di solito è utile far precedere la tecnica del "come se" da quella del "modello ideale". Questo implica una visualizzazione di noi stessi così come vorremmo diventare, "vederci" con l'immaginazione mentre ci comportiamo come vorremmo comportarci nella realtà. Questo metodo di autoallenamento è simile alle prove che un attore, da solo o con gli altri, fa della parte che dovrà recitare più tardi in pubblico.

Ma quando l'esecuzione di qualche azione nella realtà è impregnata di una paura acuta o in gran parte repressa, evocarla con l'immaginazione spesso può avere l'effetto di ingigantire la paura al punto di produrre una grave crisi d'ansia. In questi casi l'uso preliminare di un'altra tecnica, quella dell' "allenamento immaginativo" o della "desensibilizzazione" contribuirà a cambiare la situazione.*

Un'altra tecnica, che si può usare indipendentemente da quella dell'allenamento immaginativo, o anche successivamente, è quella dell'allenamento *esterno*. Se ci si abitua *gradualmente* a fare qualcosa che in principio suscita avversione, la riluttanza diminuisce a poco a poco, e alla fine sparisce. Questo fatto ha vasta ed importante applicazione in campo educativo. I genitori dovrebbero, ad esempio, evitare accuratamente, se è appena possibile, di obbligare un bambino a fare qualcosa di cui ha paura. Possono invece insegnargli *per gradi* a liberarsi dell'avversione che lo inibisce: per esempio, la paura di fare il bagno al mare o, nel caso di un bambino molto piccolo, di camminare, e così via. È importante abituare *gradualmente* un bambino piccolo a quello di cui ha paura, e fargli prendere confidenza, dopo di che lo si potrà convincere a compiere ogni azione appropriata senza pericolo di repressione.

Quando c'è il modo e il tempo di usarlo questo metodo è adatto anche per gli adulti che hanno un'intensa emozione negativa. Ma nei casi di necessità, quando si verificano situazioni improvvise ed imprevedibili e non c'è tempo di far nulla, si possono "dare ordini" al corpo affinché si comporti "come se" non sentisse l'emozione. Chiameremo questo metodo "il metodo di Turenne".

* È descritta in *Psicosintesi*, p. 186.

LA VOLONTÀ BUONA

Nelle precedenti considerazioni sullo sviluppo della volontà, abbiamo considerato l'individuo come un'entità isolata, e la sua volontà uno strumento di realizzazione personale. Ma in realtà l'uomo isolato non esiste: è in costante interazione con la famiglia, i colleghi di lavoro, e la società in genere. Ha molti rapporti e di vario genere.

Per quanto forte e capace possa essere, un individuo che manchi di prendere in considerazione questi rapporti provoca inevitabilmente reazioni e conflitti che fanno fallire i suoi obiettivi. Questo sembra ovvio, eppure la vita moderna ci offre lo spettacolo di uno scontro generale di volontà da parte di coloro che si contendono il potere in tutti i campi. Classe è in lotta con classe, partito con partito, e nazione con nazione, mentre all'interno della famiglia ci sono frequenti contese tra marito e moglie, tra figli e genitori e tra parenti. Incalcolabile è lo spreco di energie fisiche e psicologiche, di tempo, danaro ed energia volitiva, e incalcolabile la quantità di sofferenza umana generata da questi conflitti. In verità, la nostra civiltà ha adottato dei modi di vivere che non solo sono estremamente anti-economici, ma vanno contro il vero bene di tutti e di ognuno.

È un problema che preoccupa molto chi ha a cuore le sorti dell'umanità, e anche tutti coloro che sono dotati di senso "pratico" nel più ampio e più profondo significato della parola. Per questo motivo vengono fatti molti tentativi di sostituire la competizione con la collaborazione, il conflitto con l'arbitrato e l'accordo, basati sulla comprensione dei giusti rapporti tra gruppi, classi e nazioni. Tutto ciò è fondamentalmente una *questione di volontà*. Il successo di questi tentativi dipende dalla graduale armonizzazione delle volontà di tutti. Tale armonizzazione è difficile in verità, ma è possibile; i diversi fini individuali si possono far rientrare nell'ambito di una più ampia solidarietà umana.

Questo approccio più completo introduce un nuovo aspetto nell'allenamento della volontà. Abbiamo visto come la volontà individuale

abbia il potere di fortificarsi e di dirigere sapientemente l'attività delle altre funzioni psicologiche. Ora la volontà individuale affronta un altro compito, superiore: quello di *disciplinarsi* e *scegliere* mete coerenti con il benessere degli altri ed il bene comune dell'umanità. Ci sono due metodi per realizzare questo compito:

L'eliminazione degli ostacoli.

Lo sviluppo attivo e l'espressione di una volontà buona.

1. *L'egoismo* costituisce l'ostacolo fondamentale. Deriva dal desiderio di possedere e di dominare, che è un'espressione degli istinti primari di autoconservazione e di autoaffermazione. È inevitabile che si scontri con ostacoli che ne bloccano la gratificazione, provocando aggressività e violenza, e la volontà di distruggere qualunque cosa interferisca con il raggiungimento del fine desiderato. L'egoismo è intrinseco nell'uomo ed è sempre esistito; ma al giorno d'oggi assume forme più accentuate e più pericolose perché la vita moderna offre più stimoli, meno restrizioni, e strumenti di distruzione più potenti. Controllare l'egoismo non è dunque solo un'esigenza etica; è necessario per la salvezza stessa dell'umanità.

Un uso sapiente della volontà può contribuire notevolmente a moderare l'egoismo. Le tecniche abbondano; molte sono descritte nel capitolo ottavo del mio *Psicosintesi* e possono essere usate per moderare e trasformare gli istinti aggressivi. Eliminare l'egoismo presenta una difficoltà fondamentale; il problema non è la mancanza di tecniche; molte sono disponibili o possono essere sviluppate dalla persona sensibilizzata a questi problemi; il problema consiste piuttosto nel mobilitare la *volontà di bene* in modo da dedicare a questo importante scopo l'energia necessaria.

2. *Egocentrismo*. Meno evidente e meno crudo dell'egoismo anche esso è un grosso ostacolo perché tende a fare del sé personale l'unico punto di riferimento, a considerare ogni cosa dall'angolazione della propria personalità, a concentrarsi esclusivamente sulle proprie idee e reazioni emotive. Si può nascondere molto bene, dato che può coesistere con un sincero attaccamento agli altri e con atti di sacrificio. L'individuo egocentrico può non essere *egoista* e spesso non lo è affatto. Può essere altruista e desiderare sinceramente di fare del bene. Ma vuole farlo *a modo suo*. È dunque incline ad essere invadente e fanatico. Cerca di convertire tutti alle *sue* convinzioni, di imporre i *suoi* metodi, e vede la salvezza solo nei rimedi che egli suggerisce. Tale atteggiamento è un errore fondamentale di prospettiva, un vero modo di vedere "Tolmaico" piuttosto che "Copernicano". Così, con le migliori intenzioni

può fare effettivamente del male, come la scimmia gentile della storia che, vedendo nell'acqua un pesce, corre a salvarlo dall'annegamento portandolo sui rami di un albero.

3. *Mancanza di comprensione per gli altri.* Noi siamo portati a fraintendere chi è di razza, nazionalità o classe sociale diversa dalla nostra; chi appartiene ad una religione o a un partito politico differente. Ma spesso manchiamo ugualmente di comprensione nel nostro atteggiamento verso chi ci è più vicino, verso coloro che amiamo. Sfortunatamente l'amore personale non crea di per sé, come molti hanno tendenza a credere, la comprensione reciproca. Spesso si può osservare il triste spettacolo di persone che si vogliono molto bene, ma che non sanno capire o apprezzare le esigenze vitali dell'altro e così si causano reciprocamente grande sofferenza.

L'eliminazione dell'egocentrismo e dell'incomprensione — generalmente essi sono collegati — richiede un approccio complesso e sapiente. Per prima cosa richiede la *volontà di capire*. Questa, a sua volta, richiede l'*intenzione* di capire ed anche la *rinuncia* all'egocentrismo che ostacola la comprensione degli altri. I mezzi per arrivare a tale comprensione ci vengono forniti in misura sempre crescente, sebbene non ancora adeguata, dalla *psicologia umanistica*. Essi includono:

1. La conoscenza della costituzione generale dell'essere umano (è delineata nel 2° capitolo).
2. La conoscenza della *psicologia differenziale* o l'analisi delle differenze psicologiche esistenti tra individui e gruppi di individui. Una spiegazione di questo argomento si trova nell'appendice numero cinque.
3. *Empatia*. A parte la comprensione intellettuale, una genuina comprensione esistenziale non è possibile senza l'*empatia*, la proiezione della propria coscienza in quella di un altro essere. Il suo sviluppo e il suo uso richiedono un atteggiamento impersonale e dimentico di sé; questo si può ottenere risvegliando attivamente, o lasciandosi pervadere da un vivo interesse umano per la persona che si *vuole capire*. Significa accostarsi a lui o a lei con simpatia, con rispetto, perfino con meraviglia come ad un "Tu" e stabilire così un più profondo rapporto interiore.

Questo approccio può essere approfondito fino a divenire prima un contatto vivente, e poi un'identificazione momentanea o temporanea. Possiamo immaginare noi stessi come se fossimo diventati — come se in effetti fossimo — quella persona. Possiamo cercare di renderci conto dei suoi pensieri, dei suoi sentimenti, vedere noi stessi in varie condizioni e situazioni ed evocare quelle che sarebbero le sue reazioni mentali ed emotive. Tale empatia è resa possibile dall'unità essenziale della natura umana, che esiste al di sotto, e nonostante, tutte le differenze.

individuali e di gruppo. In ognuno di noi sono presenti, potenzialmente, *tutti* gli elementi e le qualità dell'essere umano; i germi di tutti i vizi e di tutte le virtù; in ognuno di noi esiste in potenza sia il criminale che il santo o l'eroe. È una questione di sviluppo, valutazione, scelta, controllo ed espressione diversi.

Allenarsi all'empatia non solo ci aiuta ad acquistare una vera comprensione degli altri, ma arricchisce la nostra umanità. Ci fa percepire la meraviglia ed il mistero della natura umana; in cui elementi così numerosi e così contrastanti si trovano fianco a fianco; il centro di bontà e le possibilità di cambiare che esistono nel criminale, così come le debolezze, le imperfezioni e gli impulsi primitivi che si trovano in ogni grande uomo. Prendiamo coscienza dei conflitti che hanno luogo all'interno di questi due tipi umani estremi e in tutti quelli intermedi e della sofferenza che ne deriva; e li riconosciamo simili ai nostri. Siamo spinti così a perdere l'atteggiamento abituale di giudicare gli altri. Al suo posto un senso di generosa compassione, di amicizia e di solidarietà ci pervade.

Da quanto abbiamo detto è evidente che la più completa possibile comprensione degli altri è un elemento inestimabile nell'esercizio della volontà buona. Con la comprensione viene abbandonata la tendenza a criticare, a giudicare, a condannare, con la comprensione riconosciamo che ciascun individuo "è come è" e che in un certo senso ha il diritto di esserlo. Perché egli è il prodotto di un enorme numero di elementi individuali e collettivi radicati nel passato e nel presente, e di condizionamenti di ogni genere al di fuori del suo controllo.

D'altra parte, l'individuo non è statico ed immutabile ma in continuo *divenire*. Ognuno può fino ad un certo punto dirigere e regolare il proprio divenire: entra così in gioco la *responsabilità* che egli ha verso gli altri, per l'influenza positiva o negativa che può avere su di loro. Questa influenza sugli altri noi la esercitiamo di continuo, che lo desideriamo o no, che ne siamo o no coscienti. E più ce ne rendiamo conto, più dobbiamo adoperarci perché la nostra influenza sia costruttiva e benefica. Tutto dipende dalla nostra *intenzione*. L'*intenzionalità*, come ha messo in rilievo Rollo May, è una caratteristica della volontà. La volontà buona è una *volontà* di far bene; una volontà che sceglie e vuole il bene.

La si potrebbe dire un'espressione di amore, e questo solleva il grande problema del rapporto tra amore e volontà.

AMORE E VOLONTÀ

L'unione di Amore e Volontà

Il pericolo di una volontà non temperata è di essere senza cuore. A volte vediamo, e lo vedevamo specialmente nell'epoca vittoriana, l'opera di una volontà fredda, severa, e perfino crudele. D'altra parte, l'amore senza volontà può rendere l'individuo debole, sentimentale, iperemotivo, e inefficiente.

Una delle cause principali dei disordini della nostra epoca è la mancanza di amore da parte di coloro che hanno volontà e la mancanza di volontà in chi è buono e pieno di amore. Questo indica inequivocabilmente il bisogno urgente di integrare, unire, l'amore e la volontà.

Per trattare l'argomento dell'amore così esaurientemente come abbiamo discusso la volontà, ci vorrebbe un altro libro. Ma una breve considerazione di alcuni tra i significati più importanti della parola è necessaria se vogliamo capire il rapporto tra amore e volontà.

Tipi di amore

Il primo amore è l'amore per se stesso. Può sembrare strano in quanto l'amore diretto verso di sé è generalmente considerato sinonimo di egotismo o di narcisismo. Certo questo genere di auto-amore esiste, ma non è l'unico; anche qui, come sempre, si deve tener conto della grande complessità e molteplicità dell'essere umano. Nel caso dell'amore per noi stessi, tutto dipende da *cosa* amiamo in noi e *come* lo amiamo. Si tratta effettivamente di egotismo se amiamo gli aspetti egocentrici e separativi in noi, la brama di piacere, di dominio e di beni materiali. Ma se amiamo ciò che vi è di più alto e di migliore in noi, ciò che essenzialmente siamo, se amiamo le nostre potenzialità di crescita, di sviluppo, di abilità creativa, e di comunione con gli altri, allora questo amore, privo di egotismo, ci spinge a vivere una vita di qualità supe-

riore. Allora questo amore non soltanto non è un ostacolo ad amare gli altri nella stessa maniera, ma, piuttosto, un mezzo efficace per riuscire a farlo. Come ogni tipo di amore, l'amore per noi stessi può, con l'aiuto della volontà, essere regolato e guidato.

L'amore per un altro essere umano viene qualificato dal suo oggetto. L'amore materno* si può considerare il primo e fondamentale rapporto umano. Nella sua forma iniziale, è di qualità *oblativa*, perché manifesta la volontà della madre di dedicarsi a proteggere il bambino e a prendersi cura di lui, con una devozione in cui l'autorinuncia implicita è accettata gioiosamente. Tuttavia, il bambino crescendo sviluppa una sana indipendenza, che mette duramente alla prova l'aspetto puramente materno del suo amore. Proprio la devozione e lo spirito di sacrificio dei primi tempi del rapporto possono trasformarsi adesso in attaccamento e possessività. Il figlio o la figlia se ne accorge, anche se a livello inconscio, e se ne risente. Quanto più possessivo ed esigente è l'amore della madre, tanto più forte la ribellione del figlio. Nello stesso modo, più oblativo è l'amore, più duraturo e profondo il rapporto affettivo. Ancora una volta, il saggio uso della volontà può essere determinante.

L'amore paterno presenta un processo parallelo, sebbene con certe differenze. Anche qui, alla base dell'amore del padre per i figli c'è una qualità oblativa. Ma lo zelo iniziale di provvedere ai loro bisogni materiali e di altro genere spesso lascia poi il posto all'impulso di affermare la propria autorità e di farsi obbedire. Oppure può accadere che il padre si identifichi a tal punto nel figlio da cercare di plasmarlo a sua immagine, un'immagine che spesso non è poi tanto da raccomandare! In altri casi può far pressione sul figlio perché consegua quello che egli stesso non è stato capace di compiere, pretesa ingiusta e spesso irrealizzabile. Il risultato è nella maggior parte dei casi la ribellione; quando invece il figlio si piega non lo fa volentieri, e il senso di frustrazione che prova non solo può ostacolare il suo sviluppo ma anche danneggiare o perfino distruggere il precedente rapporto affettivo.

L'amore tra l'uomo e la donna è un campo in cui prevale la confusione semantica. È la causa di frequente, direi incessante, incomprendimento e relativo conflitto. Alcuni scrittori chiamano l'amore per una persona del sesso opposto "amore erotico", ma i significati diversi attribuiti alla parola la rendono ambigua. Nel parlare comune, come in molta letteratura sull'argomento, l'eroticismo è inteso in senso puramente

* I termini di "materno" e "paterno" sono usati qui per indicare tipi specifici di amore. In molti casi, in ciascun genitore saranno presenti entrambi, anche se in misura diversa.

sessuale, e a volte è usato virtualmente come sinonimo di pornografia. D'altra parte, alcuni filosofi e psicologi, rifacendosi al mito di Eros ed ai significati attribuitigli dai Greci, considerano Eros l'attrazione tra i due sessi, generata dal desiderio di unirsi e fondersi con l'altra persona a tutti i livelli, in modo particolare quello emotivo.

In realtà, l'amore tra uomo e donna comprende un misto di attrazione fisica, emotiva, mentale e spirituale in proporzioni che variano sostanzialmente da un rapporto all'altro e che cambiano nel tempo. Questo spiega la grande difficoltà incontrata da due esseri umani nel comprendersi, e nell'unirsi ed integrarsi armoniosamente. Da qui, sofferenze e conflitti.

Gli aspetti più generali e più familiari di questo amore sono l'*amore passionale*, l'*amore sentimentale* e l'*amore idealistico*. Non meno importante, sebbene tradizionalmente poco considerato nella scelta del partner, è l'amore basato sulla *comprensione intellettuale* e quello nato dalla *comunione spirituale*. Consideriamo adesso i rapporti di amore diversi da quelli tra persone del sesso opposto. Qui abbiamo l'*amore fraterno*, *altruistico* ed *umanitario*. Mentre possono essere suscitati ed intensificati da un senso di compassione per il dolore umano, derivano fondamentalmente da un senso di identità essenziale con i fratelli uomini. In alcuni casi, come nell' "amore francescano", abbraccia tutte le creature viventi. Questi rapporti di amore sono trattati diffusamente nel libro di P. A. Sorokin *The Ways and Power of Love* e in quello di Martin Luther King *The Strength to Love*. C'è anche un *amore impersonale*, un amore per le idee e gli ideali. Anche qui sono presenti vari componenti ed aspetti. Il fascino di un ideale, o della bellezza di un'idea, spesso fa nascere uno spirito di dedizione e di autosacrificio di qualità superiore. Ma può condurre anche al fanatismo e all'*idée-fixe*: un uomo può essere così ossessionato da un'idea o da un ideale da diventare cieco a tutto il resto, incapace di capire, e crudele verso coloro che non lo condividono o che si oppongono ad esso.

C'è poi un amore così distorto che lo si potrebbe chiamare una caricatura dell'amore. È l'*idolatria*, nella forma di cieca e fanatica ammirazione degli idoli del giorno, divi del teatro e del cinema, campioni sportivi, dittatori ed altri leaders.

Infine, c'è l'*amore di Dio*, o qualunque designazione si preferisca per rappresentare l'Essere o l'Essenza Universale: il Valore Supremo, la Mente Cosmica, la Suprema Realtà, sia trascendente che immanente. Un senso di venerazione, di stupore, di ammirazione e di adorazione, accompagnato dall'impulso ad unirsi con quella Realtà, è innato nell'uomo. Presente in ogni epoca e in ogni paese, ha dato vita a molte varietà di forme religiose e spirituali e a molte forme di devozione, se-

condo le condizioni culturali e psicologiche prevalenti. Raggiunge la sua espressione più completa nei mistici che realizzano l'esperienza vissuta di unione attraverso l'amore.

Rapporti tra Amore e Volontà

Tutti questi tipi di amore hanno rapporti specifici con la volontà e i suoi diversi aspetti. La soluzione di questi rapporti nelle circostanze particolari in cui ogni individuo viene a trovarsi, è, ovviamente, uno dei compiti fondamentali di ciascuno di noi. C'è ancora molto da scoprire in generale ed anche in ogni caso individuale. Qui io farò delle osservazioni solo sulla natura generale dei rapporti più importanti tra amore e volontà.

Amore e volontà sono generalmente presenti in un individuo in proporzione inversa. Vale a dire che coloro in cui predomina l'amore tendono ad avere meno volontà e sono poco inclini ad usarla, mentre chi è dotato di una forte volontà spesso manca di amore o manifesta addirittura il contrario.

Ma questo equilibrio personale tra l'amore e la volontà può venire ulteriormente accentuato dalle differenze essenziali nella *qualità, natura e direzione* di questi due aspetti. L'amore, essendo magnetico, attrattivo e rivolto all'esterno, tende a legare ed unire. La volontà, d'altra parte, essendo "dinamica", tende per natura ad essere affermativa, separativa e autoritaria; tende a stabilire un rapporto di dipendenza. E chiaramente, queste differenze possono portare a una vera opposizione.

L'amore viene normalmente considerato qualcosa di spontaneo e di indipendente dalla volontà, qualcosa, per la verità, che "accade" contro la nostra stessa volontà. Per quanto vero ciò possa essere all'inizio di un rapporto affettivo, coltivare un amore umano che sia gratificante, duraturo e creativo è una vera arte.

L'amore umano non è semplicemente una questione di sentimento, una condizione o disposizione affettiva. Per amare *bene* si richiede tutto ciò che si richiede per praticare qualunque arte, in verità qualunque attività umana, e precisamente, una misura adeguata di disciplina, di pazienza e di costanza. Tutte queste abbiamo visto che sono qualità della volontà. Se, come è normalmente riconosciuto, esse sono indispensabili per imparare un'arte, sia che si tratti per esempio di suonare uno strumento, o di cantare o di dipingere, o di svolgere qualunque altra attività creativa, chiunque aspiri a perfezionarsi nel campo prescelto sarà naturalmente disposto a dedicare all'esercizio richiesto tutto il tempo e l'energia necessari. Eppure, di solito si ignora che lo stesso

grado di applicazione è necessario anche nel campo dell'amore, e, se non del tutto negata, questa necessità viene riconosciuta con riluttanza.

La frequenza di incomprensione e di conflitti tra persone legate da un rapporto affettivo basta a dimostrare che "innamorarsi" ed essere attratti a livello esclusivamente sessuale ed emotivo non è abbastanza per sapere veramente amare. Per stabilire un buon rapporto d'amore è necessario avere, o acquistare, una adeguata conoscenza fisica, psicologica, e spirituale, parallela, e in gran parte la stessa, a quella richiesta per la *volontà buona*. Dunque *volontà buona* e *amore buono* sono strettamente collegati. Come per la volontà buona, la conoscenza necessaria per l'amore buono è quella che riguarda la struttura dell'essere umano, le sue varie funzioni e le leggi che le governano; ed una visione generale della psicologia differenziale in tutti i suoi aspetti (vedere l'appendice quinta).

Con questa preparazione, si possono intraprendere con successo i compiti specifici destinati ad ottenere l'armonizzazione e l'unificazione dell'amore e della volontà. Ci sono tre metodi efficaci adatti a questo scopo:

— Il primo consiste nello sviluppare il più debole dei due, rendendo ugualmente disponibili amore e volontà.

— Il secondo mira a risvegliare, e poi manifestare, gli aspetti superiori di entrambi.

— Il terzo li porta ad agire alternandosi, in modo che l'uno risvegli e rafforzi l'altro.

1. Il primo compito è quello di equilibrare la combinazione amore-volontà aumentando la proporzione della funzione più debole rispetto alla più forte. I tipi emotivi, in cui predomina l'amore, devono favorire lo sviluppo progressivo della volontà e usarla sempre più attivamente. Nello stesso modo i tipi volitivi, quelli per cui l'esercizio della volontà rappresenta la linea di minor resistenza, devono fare particolare attenzione perché l'amore ne temperi e ne riequilibri l'uso, rendendola innocua e costruttiva.

Nel caso della volontà, lo scopo del "training" è di *coltivare quegli aspetti in cui può essere deficitaria*. Per far ciò è necessario eliminare la riluttanza ad impegnarsi in un "training" attivo. Questa riluttanza nasce soprattutto dall'inerzia di base esistente in ognuno di noi; ma un atteggiamento antagonistico verso la volontà può essere causato anche da una reazione eccessiva contro l'aspra e immoderata imposizione che se ne è fatta in passato. Questo antagonismo può essere superato, come ho già detto, riconoscendo ed apprezzando il *valore* e la *necessità* di un uso appropriato della volontà. Lo stesso si può dire del-

l'amore. Molti hanno paura dell'amore, paura di aprire se stessi ad un altro essere umano, a un gruppo, a un ideale. Un sincero ed onesto auto-esame, una onesta e sincera auto-analisi, oppure una analisi condotta con l'aiuto di altre persone, sono i mezzi per scoprire e smascherare, e poi eliminare, queste resistenze e queste paure.

2. Il secondo metodo, quello di risvegliare e poi manifestare gli aspetti superiori dell'amore e della volontà, solleva un punto importante di natura generale. Molti errori e limitazioni della moderna psicologia scientifica devono la loro origine al non sapere riconoscere (si potrebbe dire al non voler riconoscere) che nell'amore come nella volontà esistono differenze qualitative di livello, di grado e di valore. Eppure la psicologia scientifica, mentre dichiara di aver eliminato ogni valutazione, ha frequentemente (e in verità quasi inevitabilmente) formulato valutazioni senza rendersene conto. Come ha detto Maslow: "la scienza si basa su valori umani ed è essa stessa un sistema di valori".

L'esistenza di differenti livelli di essere aventi valori diversi è una manifestazione evidente ed innegabile della grande legge di evoluzione nel suo progredire dagli stadi semplici e primitivi ad altri più raffinati ed altamente organizzati. Applicandola al campo dell'amore e non considerando qui il problema della relazione tra amore e sessualità, è evidente che un amore opprimente, possessivo, geloso e cieco è ad un livello inferiore rispetto ad un amore tenero e che si interessa all'amato come persona, che vuole il suo bene e desidera l'unione degli aspetti migliori di entrambe le personalità. Ad ancora un altro livello troviamo l'amore altruistico, con la sua larga prospettiva umanitaria, animato da compassione e dall'impulso di mitigare le sofferenze ed i mali che assillano l'umanità; l'amore chiamato *caritas* o *agape*. Come si possono allora ignorare le differenze di evoluzione, di livello e di valore tra i vari tipi di amore?

Lo stesso è ugualmente vero ed evidente riguardo alla volontà, che, come abbiamo visto, ai livelli inferiori può essere dura, egotistica, rivolta al potere e al dominio, spietata e crudele. Ai livelli superiori, d'altra parte, la volontà è diretta verso obiettivi e scopi privi di egotismo e di contenuto egocentrico. Animato da questo tipo di volontà, un individuo tende a stabilire stretti rapporti con gli altri esseri umani, e sarà pronto ad alleare la sua volontà con quella degli altri per fini costruttivi. Man mano che le esigenze primarie dell'uomo vengono gratificate, gradualmente emerge e fa sentire la sua forza, e ci attrae verso espansioni di coscienza e realizzazioni sempre più grandi, il richiamo di quelle che Maslow ha definito le esigenze superiori. Ciò non accade solo per l'amore e la volontà ma anche nel caso di altre funzioni come il desiderio, l'immaginazione e l'attività mentale. Noi possiamo scegliere

re deliberatamente di stimolare e favorire questo processo naturale di sviluppo e di crescita con la sapiente applicazione di varie tecniche usate in psicosintesi, come la visualizzazione, l'immaginazione creativa, la meditazione, il "modello ideale", la trasmutazione e la sublimazione.

3. Il terzo metodo mira ad una graduale fusione tra amore e volontà ed alla sinergia che ne deriva. Forma una parte essenziale della psicosintesi, il processo per cui la molteplicità delle tendenze, gli elementi autonomi e spesso in conflitto, entrano in una interazione sempre più armoniosa che culmina nella loro fusione finale nell'essere umano integrato.

Tutto questo, intenzionalmente spiegato come è in parole semplici, sembra ovvio ed elementare: eppure chiunque si proponga di metterlo in pratica presto si rende conto di quanto è difficile. Nel trattare questo argomento, dunque, come altri nel corso del nostro studio, l'uso di espressioni che si capiscono facilmente, che sono semplici e per quanto possibile non tecniche, non deve indurre il lettore a pensare che io consideri tutto ciò semplice e facile da realizzare!

La fusione graduale di amore e volontà è spesso caratterizzata da periodi di varia durata in cui le circostanze esterne o gli impulsi interiori possono occasionalmente dar luogo ad una predominanza temporanea della funzione normalmente più debole o meno sviluppata. Un semplice esempio tipico è quello dell' "uomo volitivo" innamorato; un altro esempio è il modo in cui una catastrofe, come un'alluvione o un terremoto, può suscitare sentimenti umanitari e un senso di solidarietà umana in un individuo ordinariamente egocentrico o insensibile. In un tipo in cui predomina l'amore, l'impulso a realizzare il suo sentimento risveglierà la volontà al punto che egli concentrerà temporaneamente le sue energie sugli strumenti che lo porteranno a raggiungere l'obiettivo desiderato.

Il Principio e la Tecnica della Sintesi

Se le varie fasi, le qualità, e i livelli della volontà, le corrispondenti fasi, qualità e livelli dell'amore, e le complesse interazioni tra tutti questi elementi vengono presi in considerazione, come in verità è necessario, sarà evidente che per ottenere una sintesi tra amore e volontà si richiede una grande abilità. Ci vogliono un controllo continuo, ed una percezione costante di momento in momento. Ciò è messo giustamente in risalto da vari movimenti e correnti spirituali di oggi ed è stato largamente praticato in Oriente. Ma questa percezione, questo atteggiamento di mantenere una "presenza" interiore cosciente, non si

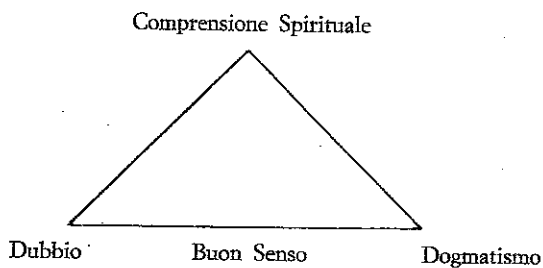
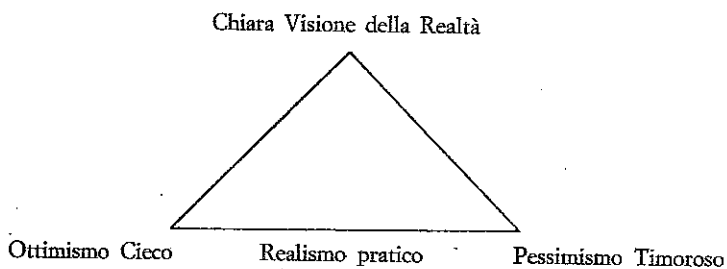
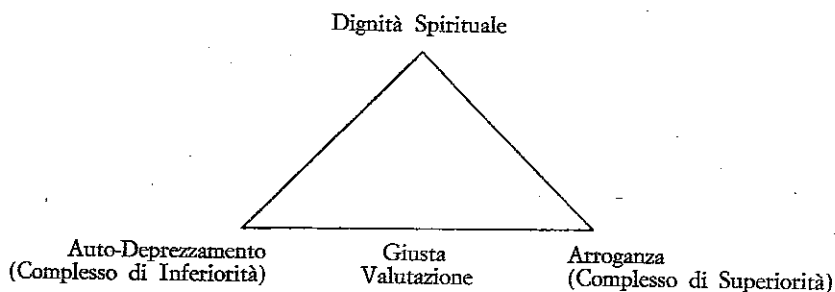
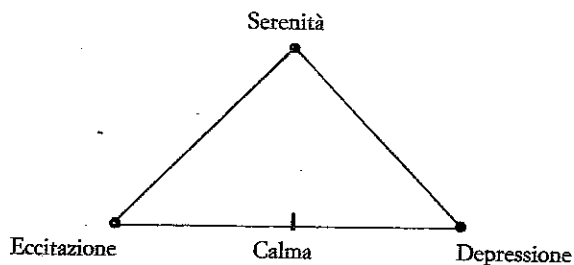
esaurisce nell'osservare ciò che "accade" dentro di noi e nel mondo esterno. Rende possibile l'*intervento attivo* e l'*impegno* da parte dell'io, che non è solo un osservatore, ma anche una *entità volente*, un *agente direttivo* del gioco delle varie funzioni ed energie. Ciò si può fare utilizzando il principio dell'autoidentificazione (vedere l'esercizio di identificazione nell'appendice prima). Dal punto del vantaggio dell'io, non è un *compromesso* tra l'amore e la volontà che si cerca di realizzare, ma una *sintesi*. I due elementi vengono assorbiti in un'unità superiore dotata di qualità che trascendono quelle di ciascuno. La differenza tra tale sintesi e un semplice compromesso è fondamentale. È indicata per un certo numero di situazioni diverse nei diagrammi triangolari alle pagine 80-81.

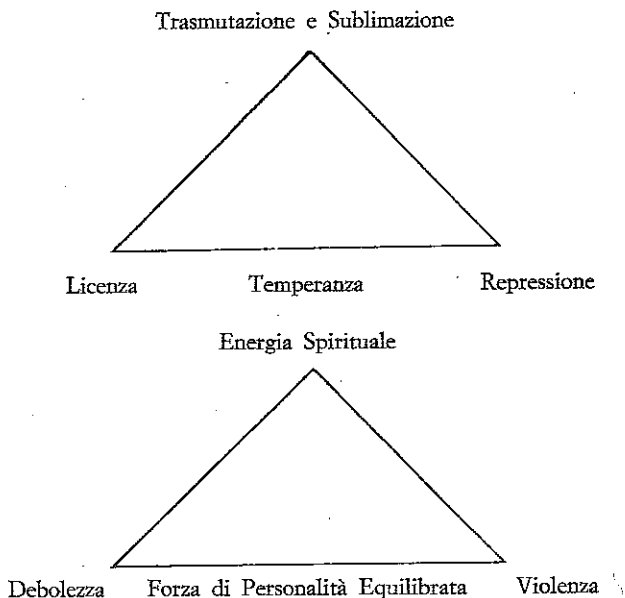
La sintesi tra gli stadi, le qualità e i livelli dell'amore e della volontà deve essere effettuata nei modi indicati dai diagrammi. Future ricerche suggerite nel Progetto Volontà (vedere la III parte) dovrebbero mirare ad accertare, attraverso esperimenti, qual è il modo migliore per realizzare queste particolari sintesi. Un'attenzione attiva ed un indirizzo di questo genere richiedono l'uso di *saggezza*.

Come la volontà, anche la saggezza oggi non è molto di moda. L'idea che la maggior parte della gente ha di un saggio, è un'idea statica; essa rappresenta una persona impassibile e lontana dalla cosiddetta realtà della vita. Uno dei compiti della psicologia dovrebbe essere quello di riabilitare la saggezza, presentando una concezione più vera della sua natura vitale, dinamica e creativa. Questa immagine della saggezza è stata presentata suggestivamente da Hermann Keyserling in *The Recovery of Truth*:

I Cinesi, che sulla saggezza ne sanno di più di qualunque altra razza, indicano il saggio con una combinazione di ideografie relative al vento e al fulmine; saggio, per loro, non è il vecchio tranquillo che ha perduto ogni illusione, ma chi, come il vento, corre a capofitto, irresistibilmente, sul proprio cammino e non può essere né fermato né trattenuto in nessun momento della sua corsa; chi purifica l'aria come fa il fulmine, e colpisce quando ce n'è bisogno.

Per paradossale che possa sembrare, per sintetizzare i vari stadi dell'amore e della volontà, l'io deve usare la volontà saggia. Questo processo può venire realizzato perché un attributo essenziale della volontà è il potere di "giocare con gli opposti", di regolare l'interazione di forze e funzioni che sono agli antipodi, stabilendo così un equilibrio e una sintesi dinamici, senza ricorrere al compromesso, ma piuttosto attraverso una regolazione da un *livello superiore*. Questo processo generale è descritto nel mio articolo "L'equilibrio e la Sintesi degli opposti". Qui pochi esempi possono servire a dimostrare come





in varie situazioni opera la volontà saggia e ci aiutano a indirizzarci verso l'unione dell'amore e della volontà.

La polarità tra "mente" e "cuore", tra ragione e sentimento (Logos e Eros) è regolata, prima, dal riconoscimento delle loro rispettive funzioni e del legittimo campo di azione appartenente a ciascuna delle due funzioni, in modo che nessuna delle due domini l'altra. Questo può poi essere seguito da una reciproca e crescente cooperazione ed interpenetrazione tra le due funzioni, per arrivare finalmente alla sintesi così ben espressa da Dante nelle parole "luce intellettuale piena d'amore".

Anche la polarità tra sensibilità e ricettività (Pathos) e dinamismo o affermazione (Ethos) che, in senso più ampio, corrisponde alla polarità psico-sessuale — perché il primo è il ruolo "femminile" e la seconda la modalità "maschile" — può all'inizio essere controllata per mezzo di un equilibrato assestamento, che sarà poi superato da una sintesi creativa.

Anche la polarità fondamentale tra la personalità umana nella sua interezza e il Sé transpersonale può essere risolta in un'unità. È lo

scopo di un lungo processo di trasmutazione, che implica una lunga serie di conflitti, approcci e contatti, ognuno dei quali produce una fusione, parziale o più ampia: in breve, un processo di psicosintesi transpersonale. Essa costituisce il supremo sforzo, il dramma centrale dell'uomo, che, coscientemente o inconsciamente, aspira a quel traguardo, o vi è spinto dalla propria incapacità di trovare una soddisfazione duratura o una vera pace finché non lo ha raggiunto. Le fasi e i metodi di tale fusione e sintesi sono stati descritti, in modo preliminare, in *Psicosintesi*.

I vari equilibramenti, accomodamenti e interazioni si possono produrre in vari modi. In un certo numero di casi sono preceduti da intense crisi e conflitti. Altre volte vengono raggiunti in modo più armonioso attraverso una diminuzione graduale delle oscillazioni del "pendolo" che dondola tra i due estremi. Il capire chiaramente questo processo di psicosintesi mette l'individuo in grado di collaborare attivamente ad essa e di raggiungerla più facilmente e rapidamente. Requisito essenziale, come abbiamo già detto, è evitare di identificarsi sia con l'uno che con l'altro dei due poli contrari, e di controllarne, trasmutarne e dirigerne le energie da un centro unificatore superiore di coscienza e di potere.

LA VOLONTÀ TRANSPERSONALE

Il recente sviluppo della psicologia transpersonale fornisce una buona base ed una cornice adatta per trattare l'argomento della Volontà Transpersonale.

In *Motivation and Personality* Maslow ha descritto chiaramente la "gerarchia delle esigenze". Parla prima delle esigenze psicologiche fondamentali; poi di quelle personali come l'amore e il bisogno di integrazione, la stima, e l'autorealizzazione; ed anche di un terzo gruppo: le esigenze transpersonali o trascendenti. Gratificare i primi due gruppi di esigenze spesso genera, paradossalmente, un senso di noia, di tedio, di vuoto e di mancanza di significato. Porta a cercare più o meno alla cieca "qualcos'altro", qualcosa di più. Lo sanno bene tutti coloro, e sono tanti, che avendo ottenuto grandi soddisfazioni e successi nel mondo ordinario, diventano sempre più irrequieti, ribelli o depressi. Viktor Frankl ha trattato diffusamente questo stato, che ha appropriatamente chiamato "vuoto esistenziale":

Un numero sempre più grande di pazienti si lamenta di quello che essi chiamano "un vuoto interiore" ed è questa la ragione per cui io ho chiamato questo stato "vuoto esistenziale".

In contrapposizione alle esperienze delle vette così ben descritte da Maslow, si potrebbe parlare del travaglio del vuoto esistenziale come di "esperienza dell'abisso".

Ma questa condizione non deve necessariamente essere considerata patologica. Frankl arriva ad affermare che il "vuoto esistenziale non è una nevrosi, o, se lo è, è una nevrosi sociogena o addirittura iatrogena — vale a dire, una nevrosi causata dal medico che pretende di curarla".

Un impressionante esempio di intenso vuoto esistenziale (coesistente con una salute fisica e mentale perfetta) si trova nelle *Confessioni* di Leone Tolstoj. Vale la pena di citarlo per esteso.

Così vissi; ma cinque anni fa qualcosa di molto strano cominciò ad accadermi. All'inizio ebbi dei momenti di perplessità, e come se la vita si arrestasse, come se non sapessi cosa fare o come vivere, e mi sentivo perduto e disperato. Ma questo passò, e continuai a vivere come prima. Poi questi momenti di perplessità cominciarono a ritornare sempre più spesso, e sempre nella stessa forma. Erano sempre espressi da queste domande: "A cosa serve?", "A cosa porta?".

In principio mi sembrava che fossero domande irrilevanti e senza scopo. Pensavo che tutto era già noto, e che se mai avessi voluto trovare la soluzione non mi sarebbe costato troppo sforzo; solo al momento non avevo tempo, ma quando lo avessi voluto avrei potuto trovare la risposta. Le domande però cominciarono a ripetersi con più frequenza, e ad esigere sempre più insistentemente delle risposte; e come gocce di inchiostro che cadono sempre nello stesso posto andarono a formare una macchia nera.

E poi accadde ciò che accade a chiunque soffra di un fatale morbo interno. In principio appaiono dei sintomi di malattia insignificanti a cui il malato non fa attenzione; in seguito questi sintomi si presentano sempre più spesso finché sfociano in un periodo di sofferenza ininterrotta. La sofferenza aumenta e, prima che il malato possa guardarsi intorno, quella che egli aveva preso per una semplice indisposizione è già diventata più importante per lui che qualunque altra cosa al mondo: è la morte!

A me accadde proprio così. Mi resi conto che non era una indisposizione accidentale ma qualcosa di molto importante, e che se queste domande si ripetevano continuamente bisognava dargli risposta. Le domande sembravano così stupide, semplici domande da bambino; ma appena le sfioravo e cercavo di risolverle immediatamente mi convincevo che, primo, non erano stupide e da bambino ma le più importanti e profonde domande della vita; e secondo che, per quanto provassi, non riuscivo a risolverle. Prima di occuparmi del mio possedimento di Samara, dell'educazione di mio figlio o di scrivere un libro, dovevo sapere perché lo stavo facendo. Finché non sapevo perché, non potevo far niente, e non potevo vivere. Tra i pensieri riguardanti l'amministrazione del possedimento, che in quel periodo mi occupava molto, all'improvviso sorgeva la domanda: "bene, avrai 6.000 desjatine di terra nel Governo di Samara e 300 cavalli, e allora?"... ed ero sconcertato e non sapevo cosa pensare. Mentre facevo dei piani per l'educazione dei miei figli, mi dicevo: "A che scopo?", o mentre consideravo come i contadini sarebbero potuti diventare ricchi, mi dicevo: "Ma a me cosa me ne importa?", o quando pensavo alla fama che le mie opere mi avrebbero procurato, mi dicevo: "molto bene: sarai più famoso di Gogol o Puskin o Shakespeare o Molière, o di tutti gli scrittori del mondo, e allora?", e non trovavo risposta. Le domande non potevano aspettare, dovevano avere una risposta immediata, e se non rispondevo era impossibile vivere. Ma la risposta non c'era.

Sentivo che le basi erano crollate e che mi mancava il terreno sotto i piedi. Quello su cui avevo vissuto non esisteva più, e non rimaneva più niente.

La mia vita era arrivata ad un punto morto. Ero in grado di respirare, mangiare, bere e dormire, e non potevo fare a meno di fare di queste cose, ma non c'era vita, perché non c'erano desideri la cui realizzazione io potessi considerare ragionevole. Se desideravo qualcosa, sapevo in anticipo che, avessi o no soddisfatto il mio desiderio, non ne sarebbe venuto fuori niente. Se una fata fosse venuta ad offrirmi di realizzare i miei desideri non avrei saputo cosa chiedere. Se in momenti di ebbrezza sentivo qualcosa che, sebbene non fosse un desiderio, era un'abitudine lasciata dai desideri di un tempo, nei momenti di lucidità sapevo che questo era un inganno e che in realtà non c'era niente da desiderare.

Ero arrivato al punto che io, uomo sano, fortunato, sentivo di non poter più

vivere: una forza irresistibile mi spingeva a disfarmi della vita in un modo o nell'altro. Non posso dire che mi volevo uccidere. La forza che mi trascinava via dalla vita era più forte, più completa e più grande di un semplice desiderio. Era una forza simile a quella che prima mi faceva lottare per vivere, solo in direzione opposta. Tutta la mia energia mi allontanava dalla vita. Il pensiero dell'auto-distruzione ora mi veniva con la stessa naturalezza con cui prima pensavo a come migliorare la mia vita. E tutto questo in un momento in cui ero circondato da quella che viene considerata buona fortuna. Non avevo ancora cinquant'anni, avevo una buona moglie che mi amava e che amavo, dei buoni figli ed una vasta proprietà che cresceva e prosperava senza molto sforzo da parte mia. Ero più rispettato dai miei parenti ed amici di quanto lo fossi mai stato prima. Ero apprezzato dagli altri e senza auto-ingannarmi troppo potevo considerare famoso il mio nome. E lungi dall'essere matto o mentalmente malato, godevo al contrario di una forza fisica ed intellettuale come ho raramente incontrato tra uomini della mia razza; fisicamente potevo competere con i contadini nella mietitura e mentalmente ero in grado di lavorare per 8 o 10 ore di seguito senza risentire dello sforzo.

La dichiarazione di Tolstoj è significativa perché dimostra la importanza fondamentale del *bisogno di comprendere il significato della vita*. Frankl nel suo libro *Man's Search for Meaning* ce ne dà ampia testimonianza. Prigioniero in un campo di concentramento nazista, Frankl ha osservato che coloro che vedevano un significato nella vita, o che le davano un significato, dimostravano una forza ed una resistenza sorprendenti. Trovare questo significato si rivelò di importanza decisiva per sopravvivere.

C'è anche un genere di crisi un po' diverso, il senso di futilità *personale*. In questo caso l'individuo si sente inutile, sente che la sua vita non può avere valore né scopo, e che non porta da nessuna parte. Questa secondo la mia opinione è una falsa impressione, perché ogni forma di esistenza ha il suo posto nel tutto. La vecchia storia dei tre tagliatori di pietre spiega l'importanza del riconoscerlo. Durante la costruzione di una cattedrale medioevale, a tre tagliatori di pietre fu fatta a turno la stessa domanda: "Che cosa stai facendo?"; "Come vedi, sto tagliando delle pietre", rispose il primo in tono arrabbiato. Il secondo rispose: "Mi guadagno la vita per me e per la mia famiglia". Ma il terzo disse con gioia: "Sto costruendo una grande cattedrale". Tutti facevano esattamente la stessa cosa, ma mentre il primo aveva un senso di futilità a causa della natura umile e monotona del suo lavoro, e il secondo ci trovava un piccolo scopo personale, il terzo vedeva il vero scopo del tagliare le pietre. Egli si rendeva conto che senza tagliare le pietre la cattedrale non avrebbe potuto essere costruita, ed era pervaso dalla gioia di collaborare ad un fine pieno di significato.

Per aiutare a capire l'insoddisfazione che viene dalla vita "normale", possiamo guardare ancora il diagramma della costituzione psicologica dell'uomo che si trova a pag. 19.

Le esigenze fondamentali e le normali esigenze personali riguardano il livello inferiore e il livello medio della vita psicologica, sia cosciente che inconscia. C'è tuttavia un terzo livello, superiore — l'area del supercosciente — che culmina nel Sé transpersonale.

È questo il dramma ma anche la gloria dell'uomo, che questo livello superiore, quasi sempre latente, prima o poi esige di essere soddisfatto; esige di essere preso in considerazione e vissuto. C'è a questo proposito una straordinaria dichiarazione di Jung:

« Essere "normale" costituisce uno splendido ideale per il fallito, per tutti coloro che sono ancora disadattati. Ma per chi ha un talento assai superiore al normale, per coloro ai quali non è mai stato difficile raggiungere il successo e compiere la propria parte del lavoro del mondo, per questi, la restrizione della normalità è un letto di Procuste, una noia insopportabile, è sterilità e disperazione infernali. Come conseguenza ci sono molte persone che diventano nevrotiche perché sono solo normali, così come ce ne sono altre che sono nevrotiche perché non riescono a diventare normali.

Tutti i bisogni mettono in atto gli impulsi corrispondenti per la gratificazione. Gli impulsi relativi alle esigenze primarie sono più o meno ciechi, istintivi ed inconsci. Ma per le esigenze più personali gli impulsi portano gradualmente a degli atti volitivi coscienti, che mirano alla loro soddisfazione. Dunque ogni esigenza suscita, prima o poi, una *volontà* corrispondente.

Si potrebbe dire che l'esempio più alto e più completo della *volontà di significato* si trova nella vita di Gautama Buddha. Essendosi reso conto di quanta sofferenza c'è nella vita umana, non aveva pace; cominciò a cercare intensamente le cause della sofferenza e i rimedi per eliminarla. Per molti anni provò metodi differenti, incluso il più severo ascetismo, ma senza risultato. Finalmente, perseverando nella meditazione, una notte sotto il famoso albero Bodhi ebbe una illuminazione. In un lampo di luce "vide" tutti i meccanismi, la catena delle cause, che producono la sofferenza e la schiavitù dell'umanità; quella che egli chiamò "la ruota della causalità". E poi vide anche come spezzare questa catena e ottenere la libertà. Con una illuminazione trovò il significato e la soluzione dei problemi della vita. Segnò una pista e mostrò agli altri una via da seguire.

Ma questa illuminazione fu il risultato ed il premio del suo sforzo di *volontà*. Nella descrizione che ne fa D. T. Suzuki:

Il fatto più importante che si nasconde dietro l'esperienza dell'illuminazione è dunque che il Buddha cercò con il più grande impegno di risolvere il problema dell'ignoranza e tutta la sua forza di volontà fu diretta verso una soluzione positiva.

L'illuminazione deve dunque impegnare sia la volontà che l'intelletto. È un atto di intuizione nato dalla volontà. Il Buddha riuscì nel suo intento quando al termine di ragionamenti che andavano in un circolo vizioso dal decadimento alla morte, improvvisamente ebbe una intuizione. Ma egli aveva una volontà indomabile; voleva, con tutta la forza della sua volontà, arrivare alla verità; bussò e bussò finché le porte dell'ignoranza dovettero cedere ed esse si spalancarono su una visione che non si era mai presentata prima al suo occhio intellettuale.

La fondamentale esigenza di significato è stata enunciata concisamente ed efficacemente da Albert Einstein: "L'uomo che considera priva di significato la sua vita non è solamente infelice, ma indegno di vivere".

Come risultato dell'insoddisfazione provocata dalla mancanza di significato avvertita — sia a livello personale che a livello sociale — nello attuale modo di vivere, molti sentono il bisogno di evadere. Obbedendo a questo impulso, possono cercare di superare i limiti della coscienza ordinaria e ottenere stati di coscienza più intensi e più ampi. Purtroppo molti, spesso con le migliori intenzioni, cercano di ottenere questi stati con mezzi dannosi e perfino distruttivi. È dunque necessario rendersi chiaramente conto che ci sono due modi diversi, ed in un certo senso opposti, di affrontare l'ansia esistenziale. Uno è il tentativo di sfuggire a quell'ansia ritornando ad uno stato primitivo di coscienza, di essere riassorbito dalla "madre", in uno stato prenatale, e perdersi nella vita collettiva. Questa è la via della *regressione*. L'altra è la via *trascendente* che abbiamo già nominato, il levarsi al di sopra della coscienza ordinaria. Maslow ha chiamato questi due stati il "nirvana inferiore" e il "nirvana superiore". Il primo, anche se può dare un temporaneo senso di liberazione e rivelare stati di espansione di coscienza, non porta ad una soddisfazione permanente e non costituisce una soluzione reale e duratura. Non fa che rimandare la crisi, che si ripresenterà prima o poi in forma più acuta. Dobbiamo dunque cercare di esaminare deliberatamente e coraggiosamente i requisiti per trascendere i *limiti* della coscienza personale, senza perdere il centro della coscienza individuale. Questo è possibile perché individualità e universalità non si escludono a vicenda; possono essere riunite in una felice realizzazione sintetica. A questo punto si potrebbe obiettare che ci sono stati molti casi di illuminazioni *spontanee* improvvise, inaspettate, che non sono state precedute da alcuno sforzo o tentativo cosciente. In questi casi è il Sé transpersonale che prende l'iniziativa, che esercita una "trazione" dall'alto. Come questo accada si può comprendere considerando la costituzione psicologica degli esseri umani. Abbiamo visto che la volontà è la funzione più vicina all'io, la più diretta espressione dell'io. Questo è vero sia per il sé personale che per il Sé transpersonale. Così come c'è una volontà personale — quella che abbiamo considerato finora —

c'è una Volontà transpersonale, che è una espressione del Sé transpersonale ed opera dai livelli superconsci della psiche. È la sua azione che il sé personale o "io" sente come un' "attrazione" o una "chiamata". L'esistenza e la "presenza" di questa Realtà o Sé trascendente è stata affermata in modo interessante da Jung nell'iscrizione sulla porta della sua casa di Kussnacht: "*Vocatus sive non vocatus, deus aderit*". (Dio sarà presente che sia o no chiamato). E questa esperienza è stata riferita da molte persone, spesso interpretata come la presenza di Dio o di qualche essere superiore. Qui io non discuterò l'interpretazione, ma la realtà e la natura di questo processo va riconosciuta.

Sono state riferite molte esperienze di illuminazione spontanea e gran parte di queste esperienze sono descritte dettagliatamente in *Cosmic Consciousness* di R. M. Bucke e *The Varieties of Religious Experience* di William James. Entrambi questi libri, scritti da pionieri del campo, contengono molto materiale prezioso, e l'interpretazione data da ambedue gli autori è ancora abbastanza valida. Una raccolta di relazioni personali di illuminazioni spontanee accadute a individui "comuni" è contenuta in *Observed Illuminates* di Winslow Hall.

I racconti di esperienze religiose parlano spesso di una "chiamata" di Dio, o dell' "attrazione" di qualche Potere superiore; questa a volte dà inizio ad un dialogo, tra l'uomo e la "Fonte Superiore", in cui ognuno dei due alternativamente invoca ed evoca l'altro. In altri casi il richiamo dall' "alto" assume la forma di una richiesta imperiosa, che a momenti può essere sentita addirittura come una persecuzione. Ciò è stato espresso vividamente da Francis Thompson nella poesia *Il Segugio del Cielo*. Ecco le strofe di apertura:

L'ho fuggito, per notti e per giorni;
 L'ho fuggito, nel corso degli anni;
 L'ho fuggito, per le tortuose vie
 Della mia stessa mente; mi nascosi da Lui
 In un velo di lacrime, e sotto il riso scrosciante
 Mi affrettai verso speranze intraviste;
 E precipitai giù, colpito,
 Giù per Titaniche tenebre d'abissali paure,
 Da quel Passo fermo che seguiva, seguiva,
 Ma inseguendomi senza fretta,
 E con imperturbabile ritmo,
 Velocità deliberata, maestosa costanza,
 Quel Passo incalzava — ed una Voce incalzava
 Più insistente del Passo —
 "Tutto tradirà te, che tradisci me".

Una buona descrizione della "chiamata" di un Principio Superiore ci è stata data, ancora una volta, da Jung:

Ciò che, in ultima analisi, induce un uomo a scegliere la sua via ed emergere così dall'identità inconscia con le masse come si emerge da un banco di nebbia... È quella che viene chiamata "vocazione". Chi ha la vocazione sente la voce dell'uomo interiore; è *chiamato*... un caso storico è quello del 'demone' di Socrate. Avere una vocazione significa nel senso originale *essere chiamato da una voce*. Gli esempi più chiari li abbiamo nelle Confessioni dei Profeti del Vecchio Testamento. Né è questo semplicemente un vecchio modo di parlare, come ci viene dimostrato dalle confessioni di personaggi storici come Goethe e Napoleone che, per citare due esempi conosciuti, non hanno mai fatto mistero della loro vocazione. Ora, avere una vocazione, o sentire una vocazione, non è forse la prerogativa delle grandi personalità, ma appartiene anche alle piccole...

Si deve tuttavia osservare che, quando la Volontà transpersonale diventa attiva, effetti diversi possono risultare dall'interazione tra la Volontà transpersonale e la volontà del sé personale che è spesso ribelle. Ho discusso le varie fasi delle crisi che ne derivano e i modi in cui affrontarle nel secondo capitolo di *Psicosintesi*.

Le aspirazioni e la volontà del sé personale e l'attrazione esercitata dal Sé transpersonale che impone di trascendere i limiti della vita e della coscienza "normale" non si manifestano solamente come ricerca e volontà di significato e di illuminazione. Ci sono altri tipi di trascendenza corrispondenti ad altrettanti tipi di esseri umani. Alcuni dei più importanti sono:

- 1) Trascendenza attraverso l'amore transpersonale.
- 2) Trascendenza attraverso l'azione transpersonale.
- 3) Trascendenza attraverso la bellezza.
- 4) Trascendenza attraverso l'autorealizzazione.

Queste vie di trascendenza possono essere espresse anche in termini di *volontà*, la *volontà* fondamentale di *trascendere le limitazioni della personalità attraverso l'unione con qualcuno o qualcosa di più grande e più alto*. Più esattamente, in tutti questi casi troviamo l'unione della *volontà* con l'amore.

I. Trascendenza attraverso l'amore transpersonale

Nell'amore umano completo c'è un aspetto transpersonale. Si può definire il rapporto tra i livelli supercoscienti di due persone, una realizzazione comune della Realtà transpersonale. Può combinarsi con l'amore a tutti i livelli; può così esserci a volte una combinazione di amore sessuale, emotivo e transpersonale. L'amore perfetto può essere consi-

derato come un'unione a tutti i livelli. La volontà corrispondente si potrebbe chiamare *volontà di unione attraverso l'amore*. Richard Wagner ci ha dato una tra le più complete descrizioni di questo amore in *Tristano e Isotta*. Le due personalità sono integrate e trascese, e c'è l'unificazione con la Realtà trascendente attraverso l'unione dei due.

Un secondo tipo di trascendenza attraverso l'amore è mediante *l'amore altruistico*. Qui c'è una differenza tra la volontà buona personale, di cui ho parlato prima, e la Volontà transpersonale di cui l'amore altruistico è una espressione. È stato chiamato *caritas* e *agape*; la sua espressione più alta e più pura è la *compassione*.

L'amore altruistico non si limita ai membri della famiglia umana. Può abbracciare anche tutte le creature viventi nel regno animale e nel regno vegetale della natura. Questa inclusività è espressa nell'amore Buddista per tutte le creature viventi, e da San Francesco nel suo "Cantico delle Creature". Si potrebbe dire che un senso sempre più cosciente di fratellanza universale è alla base della crescente tendenza a coltivare delle relazioni armoniose con l'ambiente. È questo l'aspetto più alto e più ampio dell'ecologia.

Un terzo tipo di trascendenza attraverso l'amore è l'aspirazione ad unirsi all'Essere Supremo, generalmente chiamato Dio o Realtà Universale. È la via dell'amore mistico.

Le espressioni dei grandi mistici spesso contengono riferimenti appassionati a questo desiderio di unione con Dio. E i grandi mistici hanno dimostrato una volontà forte e ben sviluppata.

II. *Trascendenza attraverso l'Azione transpersonale*

Le forme più alte di azione umanitaria e sociale hanno un carattere transpersonale. Sono motivate dalla Volontà transpersonale, che è indipendente da, e a volte va anche contro, la volontà personale, l'istinto di conservazione e di auto-affermazione. Queste azioni possono implicare coraggio, privazioni, sacrifici, rischi. Possono essere stimulate dalla devozione altruistica e dalla consacrazione attiva ad una causa o ad un ideale, e possono raggiungere vette di vero eroismo.

III. *Trascendenza attraverso la Bellezza*

La realizzazione transpersonale attraverso la bellezza può essere chiamata la via estetica. Per molte persone la bellezza è un'esigenza, e la corrispondente spinta verso la bellezza provoca dunque la *volontà di*

bellezza. Questa volontà ha due aspetti: c'è la *contemplazione* della bellezza e la *creazione* di cose belle.

È nella creazione, però, che la volontà è più evidente. Spesso ci rendiamo conto che l'artista è spinto dal bisogno di creare, che la sua personalità è costretta da questo istinto che è a volte facile e gioioso, ma più spesso difficile e perfino doloroso. Spesso la personalità si ribella o cerca di sfuggire a questo istinto superiore. Ma l'artista è costretto a creare; non trova pace fin quando non ha obbedito all'istinto di creare che è stato preparato nella sfera supercosciente. Goethe sembra parlare di se stesso e della sua esigenza interiore di creare quando, nel *Tasso*, scrive: "Ho lottato giorno e notte contro questa esigenza. Mi sono logorato nel tentativo di far tacere il mio petto. Invano! Devo cantare: o la vita non è vita".

C'è dunque un nesso diretto tra volontà e bellezza. Spesso non ce ne rendiamo conto perché in molti casi, a livello di personalità, gli artisti possono avere una volontà poco sviluppata, ed hanno invece più altamente sviluppato il sentimento, l'emozione e l'immaginazione. Spesso è il Sé transpersonale che esercita la sua Volontà e costringe la personalità ad esprimere la bellezza. Ma ci sono stati e ci sono artisti che hanno dimostrato chiaramente di possedere anche una volontà personale. Uno straordinario esempio di una forte volontà cosciente di creare, durata anche in tarda età, è Michelangelo. I disagi a cui si sottopose quando dipingeva la Cappella Sistina lo provano abbondantemente. Un esempio più recente di una volontà di creare veramente eroica ci è dato dal pittore francese Renoir. Negli ultimi anni della sua vita aveva le mani deformate dall'artrite. Ciò nonostante, con il pennello legato alla mano, con grande difficoltà e con grande dolore, riuscì a continuare a dipingere fino al termine della sua vita. La sua volontà personale era in sintonia con la sua volontà superiore. Beethoven negli ultimi anni era sordo, eppure seguì il suo impulso e continuò a comporre, scrivendo così alcune delle sue migliori opere quando non poteva udirle. Ci sono molti esempi di artisti che pur essendo invalidi riuscirono a creare in virtù della loro indomabile volontà.

IV. *Trascendenza attraverso l'autorealizzazione*

Si può dire che seguire questa via per la trascendenza sia la risultanza dell'istinto e della volontà deliberata di realizzare tutte le potenzialità umane, specialmente quelle trascendenti. Questo significa attribuire particolare valore all'emergere di quelle potenzialità che appartengono alla sfera del supercosciente, e hanno origine nel Sé transpersonale.

È dunque necessario avere un'idea chiara della differenza tra la realizzazione del Sé e l'autorealizzazione. Maslow ha indicato questa distinzione nel suo scritto: "Teoria Z". Egli dice che, oltre agli individui semplicemente sani ed autorealizzati, ce ne sono anche altri, che si sono realizzati in senso trascendente; questi sono *più* autorealizzati di coloro che sono normalmente autorealizzati perché sono più pienamente coinvolti dai valori dell'Essere, dalla realizzazione del Sé. Questa non è la realizzazione delle potenzialità latenti nella personalità umana "normale", ma il progressivo manifestarsi di potenzialità *trascendenti*, transpersonali, che culminano nella percezione esistenziale diretta del Sé transpersonale.

La personalità completa, integrata, autorealizzata, può essere abbastanza egoista o almeno egocentrica. L'autorealizzazione non implica una motivazione superiore; può essere motivata dalla brama di successo e dall'impulso di ostentare i propri poteri individuali. Non solo una persona autorealizzata può essere soddisfatta di se stessa, ma può trovarsi perfino in posizione di antagonismo rispetto a qualunque crescita ulteriore. Questo argomento è stato trattato molto bene da Frank Haronian nel suo scritto "Il Rifiuto del Sublime". Haronian domanda: "Perché ci sottraiamo... alla sfida della crescita personale? Abbiamo paura di crescere perché significa abbandonare il noto per l'ignoto, il che comporta sempre dei rischi". Sullo stesso argomento Haronian cita prima Angyal e poi Maslow. Maslow parla del "Complesso di Giona".

Nei miei appunti avevo in principio chiamato questa difesa "la paura della propria grandezza", o "il sottrarsi al proprio destino", o "fuggire le proprie qualità migliori". È certamente possibile per la maggior parte di noi essere più grandi di quel che in effetti siamo. Noi tutti abbiamo potenzialità non usate o non del tutto sviluppate. È certamente vero che molti di noi si sottraggono alle vocazioni che la nostra costituzione suggerisce... Spesso così sfuggiamo alle responsabilità dettate (o piuttosto suggerite) dalla natura, dal fato, a volte perfino dal caso, così come Giona cercò invano di sfuggire al *suo* fato...

Maslow ha presentato una interessante progressione di cinque stadi di sviluppo evolutivo. I tipi appartenenti ai primi due stadi rappresentano la Teoria X. Sono determinati primariamente da esigenze carenziali. Il terzo e il quarto tipo rappresentano la Teoria Y. Sono determinati primariamente dagli istinti di auto-realizzazione. Il quinto tipo rappresenta la teoria Z. Questa è la persona che allinea la propria vita secondo i valori trascendenti. Ma mentre mette l'accento sull'importanza di raggiungere la realizzazione del Sé transpersonale, Maslow ci ha saggiamente ammonito perché non ne facciamo qualcosa di soprannaturale e separato dagli altri livelli di realizzazione:

Trascendenza significa anche diventare divino o simile a Dio, andare oltre ciò che è semplicemente umano. Ma dobbiamo stare attenti a non costruire qualcosa di extra-umano o soprannaturale sulla base di questa affermazione. Sto pensando di usare la parola "metaumano" o "E-umano" per mettere in rilievo che questa è una parte della natura umana anche se in pratica non si vede spesso. E pertanto una potenzialità della natura umana.

Dobbiamo chiarire che "distinzione" non significa "separazione". Tutti questi livelli sono distinti; tuttavia, mentre ci sono individui in cui l'aspetto transpersonale, sebbene presente, è così completamente latente da essere praticamente inesistente, in molti altri i differenti livelli di realizzazione personale e transpersonale possono essere attivi in varie proposizioni ed anche in varia misura in momenti diversi. Così, un individuo può avere raggiunto un certo grado di genuina autorealizzazione transpersonale pur senza aver completato l'autorealizzazione. Questo va d'accordo con quanto è affermato da Maslow nel secondo paragrafo della "Teoria Z": "Mi sembra di aver trovato un certo grado di trascendenza in molte persone non auto-realizzate". Nella terminologia psicosintetica, l'autorealizzazione corrisponde alla psicosintesi personale. Questa include lo sviluppo e l'armonizzazione di tutte le funzioni e potenzialità umane a tutti i livelli della zona inferiore e della zona intermedia nel diagramma della costituzione psicologica dell'uomo. La realizzazione del Sé, invece, riguarda il terzo livello superiore, quello del supercosciente e concerne la psicosintesi transpersonale o spirituale.

La realizzazione del Sé si divide in tre fasi diverse. La prima è l'attivazione e l'espressione delle potenzialità che risiedono nel supercosciente e include i vari tipi di trascendenza di cui abbiamo parlato. Leonardo da Vinci o Goethe sarebbero dei buoni esempi. La seconda fase della realizzazione del Sé è la *percezione diretta* del Sé, che culmina nell'unificazione della coscienza del sé personale, o "io", con quella del Sé transpersonale. Qui si potrebbero nominare coloro che con sacrificio personale hanno lavorato per una causa benefica in qualunque campo. Sono dei buoni esempi quei filantropi attivi che hanno dedicato la propria vita ad una causa: Gandhi, Florence Nightingale, Martin Luther King, Schweitzer. Schweitzer è tipico perché ha rinunciato perfino ad alcuni dei suoi interessi superiori — musica e cultura — per dedicarsi al lavoro umanitario. In termini di volontà, è l'unificazione della volontà personale con La Volontà Transpersonale. La terza fase della realizzazione del Sé è la comunione del Sé transpersonale con il Sé Universale. Qui troviamo i più grandi mistici di tutti i tempi e tutti i paesi.

LA VOLONTÀ UNIVERSALE

Il problema dell'esistenza di una Volontà Universale e della sua relazione con le volontà individuali è fondamentale, perché è strettamente legato al problema più vasto della relazione tra l'uomo e la Realtà Universale assoluta.

È difficile trattare questo argomento perché fino a poco tempo fa questa relazione è stata concepita ed espressa principalmente in termini religiosi. Al giorno d'oggi questo approccio è per molti di scarso richiamo, ed è perfino negato recisamente. Si potrebbe dire, in termini un po' irriverenti, che in questo momento Dio ha una cattiva stampa. Alcuni hanno dichiarato in tono sensazionale che "Dio è morto"; ma a parte questo, per molte persone Dio è solo un'astrazione, un concetto, un simbolo, una materia di fede nel senso di credenza più o meno cieca, o al massimo una speranza, ma non una realtà vivente. Non influisce sulle loro azioni e i loro sentimenti. In pratica, vivono come se Dio non esistesse.

Questo atteggiamento si può capire soprattutto come una reazione sia alle immagini antropomorfe di Dio che alle teologie che hanno cercato di formulare una concezione teoretica di una Realtà che trascende qualsiasi formulazione del genere. L'uomo ha creato un dio a sua immagine, attribuendogli le sue stesse qualità umane e spesso, più o meno esplicitamente, le sue stesse limitazioni e imperfezioni. Sono queste immagini ed i vari modelli teologici di Dio che vengono rifiutati, che stanno "morendo".

Ci sono però altri approcci al problema della Realtà assoluta, che sono più soddisfacenti e produttivi. Uno di questi è l'*approccio intuitivo*. L'intuizione è stata riconosciuta da molti, sia in Oriente che in Occidente, come uno strumento vero e superiore di conoscenza. È stata considerata da Jung e da altri una funzione psicologica a sé stante, reale e legittima come tutte le altre. Si può dire che la differenza consista nel tentativo di "provare" l'esistenza di Dio con mezzi intellettuali

e razionali — come alcune scuole di teologia hanno cercato di fare — e l'esperienza intuitiva diretta di comunicare con la Realtà assoluta.

Ma c'è anche un'altra distinzione che sarebbe bene chiarire: la parola "ragione" è stata usata in due modi dai filosofi. Uno usa "ragione" per indicare il concetto mentale, analitico di ragione. Questa si potrebbe chiamare la Ragione Aristotelica. Ed è quella adottata, più o meno coscientemente, dalla scienza moderna e dai filosofi "razionalistici". L'altro concetto di ragione corrisponde al *Logos* di Platone e alla Ragione Trascendentale di Kant ed altri.

Un secondo approccio alla realtà è attraverso la percezione delle analogie. L'approccio per analogia si basa sull'unità essenziale di tutti gli aspetti della Realtà, dal più piccolo al più grande. C'è dunque un'intima corrispondenza tra il microcosmo e il macrocosmo in generale, e in modo specifico tra l'uomo e l'universo. Ma questa fondamentale identità di natura non significa che l'uomo nel suo normale stato di coscienza possa capire *mentalmente*, "comprendere", l'immensa portata ed il significato della Realtà assoluta. La seguente analogia della relazione tra una goccia d'acqua e tutte le acque esistenti nel nostro pianeta può aiutare a chiarire questo punto: se una goccia avesse l'intelligenza, potrebbe affermare di avere la stessa natura di tutte le altre gocce del pianeta; vale a dire, la stessa composizione chimica, due atomi di idrogeno ed uno di ossigeno uniti secondo un certo schema. Tutte le acque del pianeta hanno la stessa composizione chimica. Ma tra di esse ci sono molte differenze: differenze di *luogo* (oceani, laghi, fiumi), di *condizioni* (liquide, solide, gassose), di *funzioni* (l'acqua può essere parte di un vegetale, di un animale o di un organismo umano) e di *relazioni* con le altre sostanze (soluzioni). Una piccola goccia, se avesse l'intelligenza, non potrebbe concepire e neppure immaginare tutte queste cose. Ma si renderebbe conto almeno di avere la stessa composizione chimica delle altre.

Applichiamo questa analogia all'uomo e all'universo. L'uomo può rendersi conto intuitivamente della sua identità essenziale con la Realtà suprema. In Oriente questa è stata espressa con l'identità tra Atman e Brahman. In Occidente alcuni mistici hanno arditamente proclamato l'identità tra uomo e Dio. Altri hanno posto l'accento sul fatto che la Vita è Una, che c'è solo Una Vita. Ma questo non significa che la *mente* dell'uomo possa afferrare la meraviglia e i misteri della manifestazione cosmica. Soltanto attraverso una serie di espansioni di coscienza, soltanto raggiungendo stati di percezione sempre più alti, l'uomo può fare gradualmente l'esperienza di *alcuni* di questi affascinanti misteri.

Di queste possibilità transpersonali ci hanno dato testimonianza gli uomini e le donne più illuminati, esprimendole essenzialmente nella

stessa maniera, al di sopra delle differenze e delle coloriture dovute ai condizionamenti individuali e culturali.

Per rovesciare la posizione antropomorfa si può dire che tutte le qualità e le funzioni umane sono i "riflessi" parziali in senso etimologico (come immagini in un liquido o una luce attraverso un prisma) di qualità e aspetti della Realtà trascendente.

Come abbiamo visto, l'esperienza esistenziale fondamentale dell'uomo, quando è disidentificato dai vari elementi psicologici, è quella di essere un "Essere" cosciente — un *io vivente*. È un aspetto del Sé o Essere Universale. La realizzazione esperienziale di questa relazione avviene in gradi successivi che sono illustrati a pagina seguente.

Nel primo diagramma, la radiazione della "stella" che simboleggia il Sé Transpersonale è diretta quasi completamente all'interno della periferia o area della psiche individuale, ed indica che l'attenzione del Sé è diretta principalmente verso il sé personale, o "io", e la sua attività mira ad influenzare l'intero uomo irradiando da e attraverso il livello supercosciente.

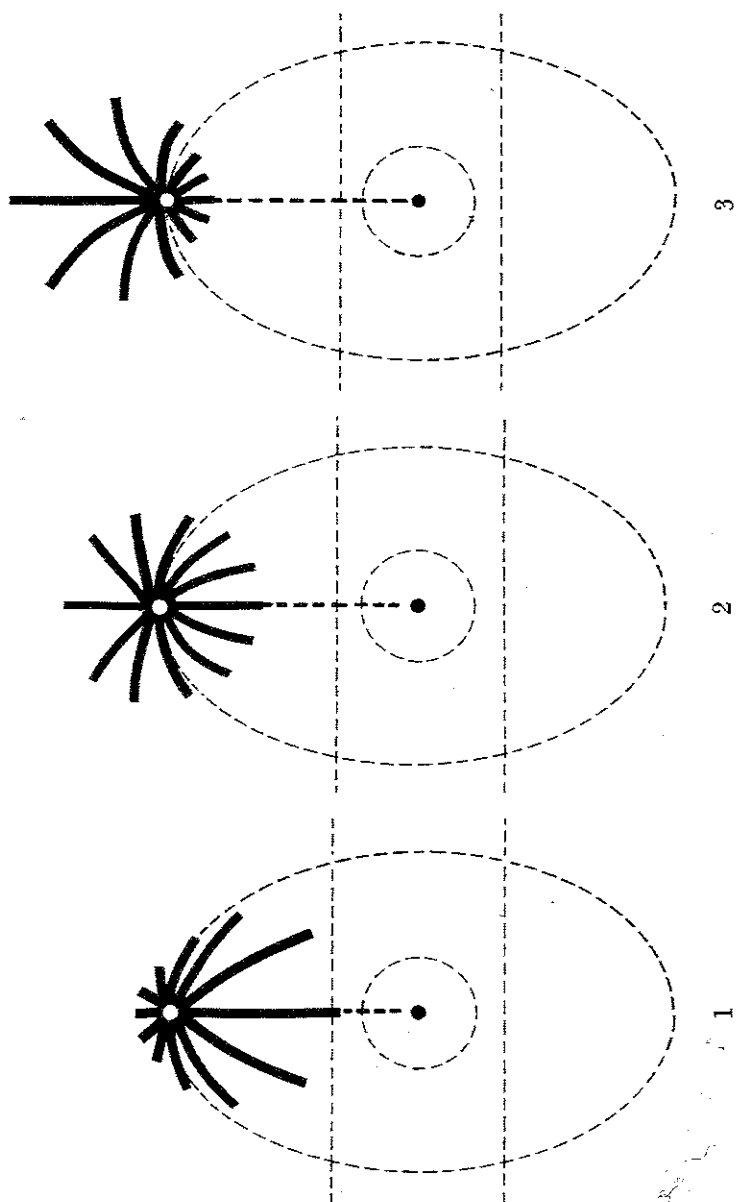
Nel secondo diagramma si vede che l'attenzione e l'attività del Sé sono distribuite uniformemente tra la direzione discendente verso la personalità, e la direzione ascendente verso la Realtà trascendente. In questa condizione, ottenuta in ed attraverso molti stadi di espansione di coscienza, l'individuo percepisce di partecipare ad uno stato universale di Essere, mantenendo nello stesso tempo un senso vivo, e perfino accentuato, dell'identità individuale, di essere pienamente "se stesso".

La radiazione della stella nel terzo diagramma indica i più alti stadi di trascendenza, in cui il senso dell'identità individuale è offuscato e può anche sembrare temporaneamente smarrito. A questo stato sono stati dati vari nomi: *samadhi*, *prajna*, *satori*, estasi, coscienza cosmica, ecc.

Ma anche in questi stati il senso di individualità non è *completamente* perduto. Questo è stato formulato chiaramente dal Lama Anagarika Govinda che si è espresso così:

L'individualità non è solo l'opposto necessario e complementare dell'universalità, ma anche il solo punto focale attraverso il quale si può avere l'esperienza dell'universalità. Sopprimere l'individualità, negarne — su base filosofica o religiosa — il valore o l'importanza, può portare solo a uno stato di completa indifferenza e di dissoluzione, che può rappresentare una liberazione dalla sofferenza ma una liberazione puramente negativa, in quanto ci priva della più alta esperienza a cui sembra mirare il processo di individuazione: l'esperienza della perfetta illuminazione, l'esperienza buddica, in cui l'universalità del nostro essere è veramente realizzata.

Il semplice "fondersi con il tutto" come una "goccia nel mare" senza aver realizzato quel tutto, è solo un modo poetico di accettare l'annientamento e di eludere il problema che il fatto della nostra individualità ci pone. Perché l'universo dovrebbe evolvere delle forme individualizzate di vita e di coscienza se questo non fosse coerente con lo spirito o natura dell'universo, o intrinseco ad esso?



e da Radhakrishnan:

Il privilegio speciale dell'essere umano è quello di potersi unire coscientemente col tutto e operare per il tutto, e incorporarne il disegno nella sua stessa vita. I due elementi dell'essenza: unicità (individualità) e universalità (totalità) crescono insieme fino a che infine il più unico diviene il più universale.

Nel suo articolo "Various Meanings of Transcendence" Maslow così descrive questa esperienza:

Sarebbe utile anche l'uso che Bucke fa della coscienza cosmica. Questo è uno speciale stato fenomenologico in cui l'individuo in qualche modo percepisce l'intero cosmo o almeno l'unità ed integrazione del cosmo e di tutto ciò che esso contiene, compreso il suo Sé. Da orfano che era diventa uno della famiglia. Entra dentro invece di rimanere fuori a guardare. Si sente allo stesso tempo piccolo a causa della vastità dell'universo, ma anche un essere importante perché il posto che occupa nell'universo gli spetta di diritto. È parte dell'universo piuttosto che uno straniero o un intruso.

L'esistenza di una mente universale, dell'intrinseca razionalità dell'Universo, è stata sostenuta da molti e in vari modi, sia filosofici che scientifici. Non possiamo qui discutere la validità di queste concezioni — ci porterebbe troppo lontano. Ma un'analogia simile si può fare in modo generico per tutte le funzioni umane. Tutto l'amore umano, anche nel suo aspetto transpersonale più alto, può essere considerato un'espressione parziale di un principio universale d'AMORE. I mistici di tutti i tempi e di tutti i paesi hanno testimoniato di aver fatto l'esperienza della realtà di questo amore.

La manifestazione fisica dell'amore presenta un'analogia evidente, e può esserne considerata un riflesso, con la polarità universale, l'interazione tra ciò che è stato in vari modi chiamato spirito-materia; Yang-Yin; Shiva-Shakti, ecc.*

Lo stesso rapporto di analogia esiste tra la volontà individuale e la Volontà Universale. Si basa sull'intima relazione che, come abbiamo visto, esiste a tutti i livelli tra l'io e la volontà. Coloro che ne hanno fatto l'esperienza hanno affermato che questo rapporto è una realtà

* Quanto abbiamo detto riguarda solo la Realtà manifesta, o in processo di manifestarsi, dove ci sono gradi di trascendenza. Della Realtà *non manifesta* o trascendente in senso assoluto, nulla si può dire. Si può indicare o accennare solo per mezzo di negazioni: non-questo, non-quello, non-cosa, il "Vuoto". Questo aspetto della Realtà è stato messo in evidenza da alcune scuole del Buddismo del Nord e in Occidente da Meister Eckhart. Un'ampia discussione di questo argomento visto da varie angolature da autori diversi si trova nel periodico *Hermes*, 6, "Le Vide", edito da J. Matsui, Minard, Paris 1969.

esistenziale. Qui riconosciamo ancora una volta che se non ci fosse una Volontà Universale, l'uomo possiederebbe qualcosa che non esiste nell'universo, e il microcosmo sarebbe dunque superiore al macrocosmo — presunzione davvero ridicola!

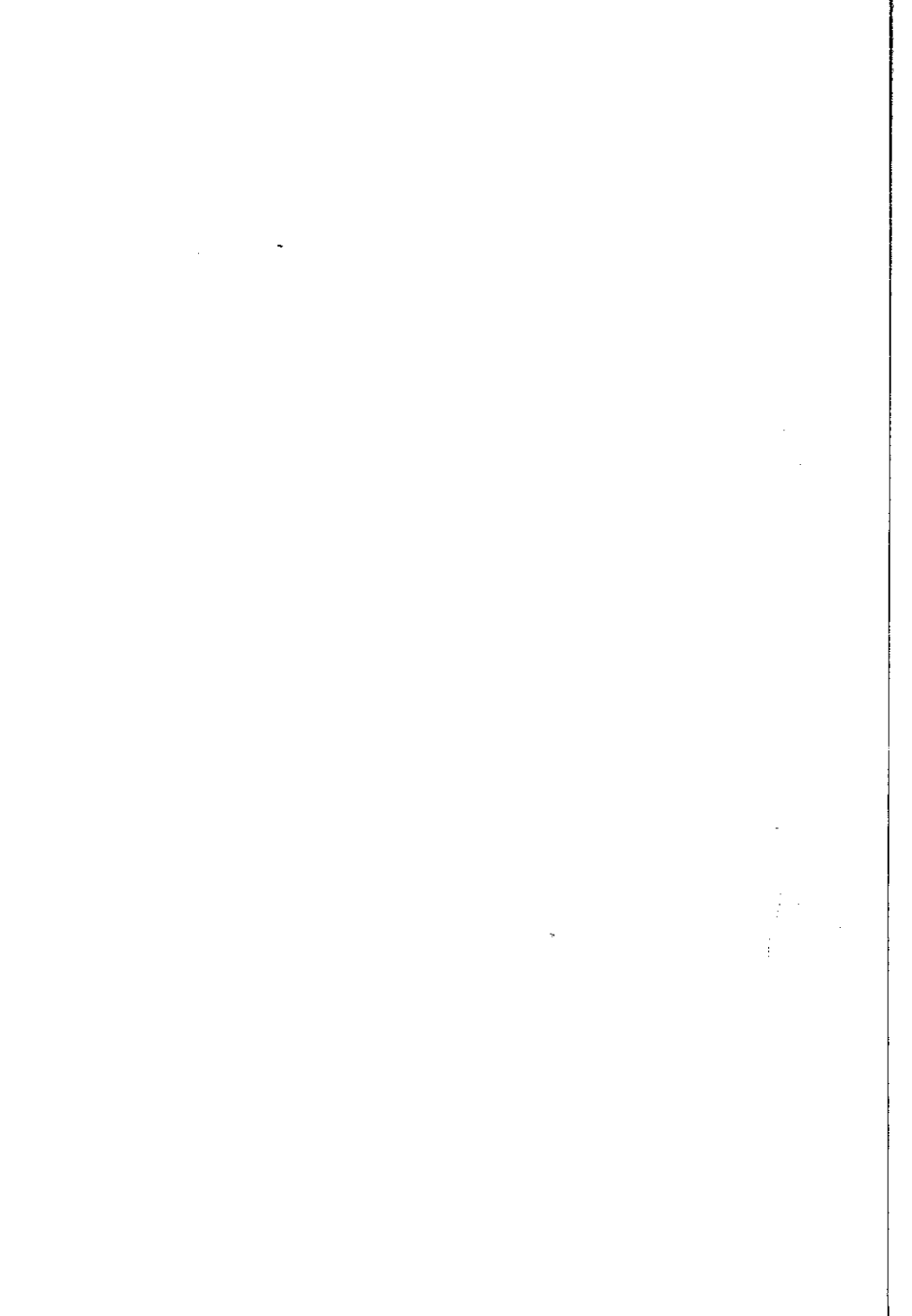
L'armonizzazione, la comunione, l'unificazione e la fusione delle due volontà è stata ed è l'aspirazione profonda e, si può dire, l'*esigenza* più alta, anche se spesso non riconosciuta, dell'umanità. È stata sentita ed espressa in vari modi secondo i vari concetti di Realtà di esseri umani diversi.

Essenzialmente significa mettersi in sintonia con i ritmi della Vita Universale e prendervi parte volontariamente. Nella filosofia indiana, questo si chiama *sattva*, il *guna* del ritmo e della risposta armoniosa all'impulso divino. I Cinesi chiamano questo atteggiamento *Wu-wei*, o identificazione con il *tao*. Per gli Stoici e per Spinoza è l'accettazione volontaria del proprio "destino". Per chi ha una natura devota o una concezione religiosa della fede, è il rapporto e l'eventuale unificazione della volontà dell'uomo con la volontà di Dio.

Molte descrizioni e testimonianze di questo rapporto, e delle vicissitudini della sua interazione, dei conflitti e del culminare delle due volontà, si possono trovare negli scritti dei più grandi mistici dell'Oriente e dell'Occidente. Qui io mi limiterò a citare la espressione poetica che ne ha dato Dante nei versi di chiusura della Divina Commedia:

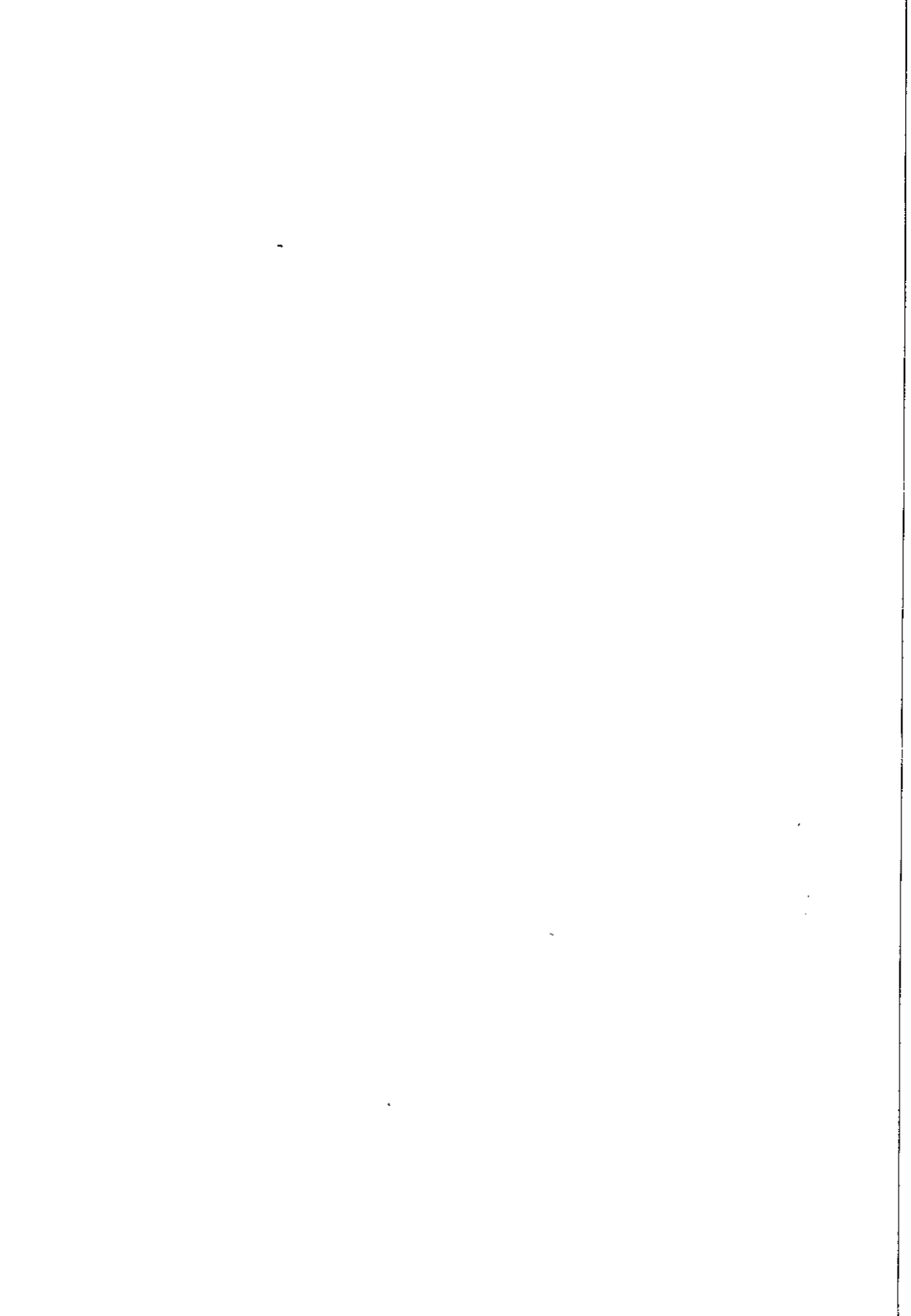
*Ma già volgeva il mio disio e 'l velle,
sì come rota ch'igualmente è mossa,
l'amor che move il sole e l'altre stelle.*

La più esplicita e più alta affermazione di volontà-di-unificazione è stata fatta da Cristo: "Non la mia, ma la tua volontà sia fatta", e il suo compimento è nella Sua affermazione trionfante: "Il Padre ed io siamo uno".



SECONDA PARTE

GLI STADI DELLA VOLONTÀ



DALL'INTENZIONE ALLA REALIZZAZIONE

Il livello più alto della volontà, la sua fusione con la Volontà Universale Stessa, è l'apice del nostro viaggio: abbiamo intravisto il culmine e la perfezione della Volontà. Ma per cominciare nel modo migliore l'allenamento effettivo della volontà per la sua ascesa progressiva attraverso l'acquisizione di forza, sapienza, bontà e universalità, dobbiamo ora procedere ad esaminare *l'atto* di volontà in sé.

L'atto di volontà consiste di sei fasi o stadi sequenziali. Essi sono:

1. *Lo Scopo, la Meta o il Fine, basati su Valutazione, Motivazione, e Intenzione.*
2. *Deliberazione.*
3. *Scelta e Decisione.*
4. *Affermazione: il Comando o "Fiat" della Volontà.*
5. *Pianificazione e Programmazione.*
6. *Direzione dell'Esecuzione.*

Questi sei stadi sono come gli anelli di una catena; dunque la catena stessa — vale a dire l'atto di volontà — non ha che la forza del suo anello più debole. Così l'esecuzione di un atto di volontà sarà più o meno efficace e ben riuscita secondo l'efficacia e la riuscita con cui ciascuna fase viene effettuata. Lasciatemi osservare, tuttavia, che qui ci stiamo occupando dell'atto di volontà nel suo stato ideale e completo: non come fac-simile di ogni atto di volontà ma piuttosto come guida ad un'azione completa, intenzionale. Mentre importanti atti di volontà assicurano una attenta considerazione e l'esecuzione passo passo di ogni stadio, in molti casi pratici a volte uno, a volte un altro stadio sarà quello centrale, richiederà maggior tempo e fatica. Altri stadi potrebbero risultare completamente soddisfacenti con un minimo di sforzo e di attenzione.

Per esempio, il capo di una fondazione a cui sia stato assegnato del denaro da investire in opere buone può impiegare molto tempo e fatica per chiarire a se stesso quali sono i suoi *obiettivi*. Dopo di che *considererà* attentamente le molte possibilità, soppesando i vantaggi e gli

svantaggi delle proposte che gli vengono fatte. Ne *scegherà* infine una e con un piccolo sforzo ulteriore *deciderà* di sovvenzionarla. Poi, come ha fatto molte altre volte, *programmerà* di chiedere alla sua segretaria di avvertire il destinatario, e *orderà* che gli venga intestato un assegno. Qui i primi due stadi sono particolarmente importanti, la decisione lo è di meno; l'affermazione può essere difficile da percepire, mentre la programmazione consiste semplicemente nel contare sulle prestazioni della sua segretaria; e la direzione dell'esecuzione si limita a far sì che la segretaria avverta e paghi il destinatario.

A mezzogiorno, lo stesso uomo potrà spostare la propria *meta* sul fatto di andare a colazione. *Considererà* brevemente le varie possibilità, *scegherà* uno tra i vari ristoranti vicini, e *deciderà* di andarci. Può darsi che per strada incontri un amico e si fermi a conversare con lui. Dopo un po' di tempo, se l'amico se ne va, si può ricordare che prima di farsi distrarre aveva deciso di andare al ristorante. Così *afferma* a se stesso che adesso proseguirà senza tollerare altre interruzioni. Rapidamente *programma* la strada da seguire, e si mette in cammino.

Può darsi che quella sera abbia invitato a cena degli amici, e (poniamo che sia un cuoco buongustaio) che voglia cucinar loro un pasto. *Riflette* brevemente e *decide* quale pasto preparare, *afferma* a se stesso che sarà all'altezza delle sue migliori capacità, poi passa un certo periodo di tempo a *programmare* come preparare gli ingredienti e come cucinare i vari piatti. Più tardi passerà all'esecuzione effettiva, ricorrendo in gran parte a schemi abitudinari e a ricordi delle sue esperienze precedenti, ma *vigilando* perché la sua attività quasi automatica segua attentamente i suoi piani per quanto riguarda la successione, l'accuratezza delle ricette, ecc.

Così, anche se gli stadi della volontà possono non essere tutti ugualmente importanti in un atto volitivo, per poter agire con efficacia in ogni circostanza noi dobbiamo essere efficienti in tutti gli stadi. Io ho osservato — e si può verificare facilmente — che la causa principale di insuccesso nel portare a termine un atto di volontà è che spesso si ha difficoltà nel realizzare questo o quell'altro stadio specifico: in altre parole, si rimane bloccati in un particolare punto della sequenza. Comprendere i vari stadi e le loro funzioni è dunque importantissimo per scoprire lo specifico punto debole, o i punti deboli, in cui dobbiamo diventare più abili, per scoprire gli approcci e le tecniche più adatti a far questo; e, ancora più importante, per realizzare i vantaggi di grande estensione e portata che possono derivare da questo lavoro. Proprio come nella psicosintesi personale l'armonizzazione delle funzioni della personalità richiede che vengano rafforzate quelle iposviluppate, così per ottenere una volontà veramente efficiente dobbiamo sapere come

volere *completamente*, come eseguire con successo l'atto di volontà dal principio alla fine, senza perderci lungo la strada.

Per dare una visione generale dell'argomento, ecco una breve descrizione di ciascuno dei sei stadi funzionali della volontà in azione.

1. *La meta o il fine.* La caratteristica principale dell'atto volitivo è l'esistenza di uno *scopo* da realizzare; la visione chiara di una meta e fine da raggiungere. Ma pur essendo questa una caratteristica indispensabile, non è di per sé sufficiente. Infatti, fin quando questa visione del fine rimane nel regno dell'immaginazione, o della contemplazione, non è ancora volontà in azione. Prima, lo scopo deve essere valutato e stimato; deve poi suscitare i *moventi* che generano l'*impulso* e l'intenzione di realizzarlo. La stessa parola "movente" indica qualcosa di attivo, di dinamico. I moventi sono suscitati dai *valori* che noi attribuiamo alle mete che cerchiamo di raggiungere.

2. Ma questo da solo non basta. Esistono tante finalità possibili. Non possiamo raggiungerle tutte singolarmente, e certo ancor meno contemporaneamente. Si deve dunque operare una scelta. Per operare questa scelta dobbiamo decidere quale, tra tanti fini possibili, è da *preferirsi*. Deciderlo è la funzione della deliberazione in cui i vari fini, le nostre possibilità di raggiungerli, la desiderabilità e le conseguenze, e tutti gli altri fattori rilevanti devono essere tenuti in mente ed esaminati.

3. La deliberazione deve essere seguita da una *scelta* e dalla relativa decisione. Questo significa scegliere un certo scopo e mettere da parte o scartare gli altri.

4. La scelta e la decisione devono essere confermate da una affermazione. Questa attiva e favorisce le energie dinamiche e creative necessarie per raggiungere l'obiettivo.

5. Dopo di che, si richiede un'attenta elaborazione di un *piano* o di un *programma*. Questi sono basati sulla considerazione e la selezione di vari *mezzi* e *fasi* dell'esecuzione del piano nel tempo e secondo le circostanze, le condizioni e le possibilità esistenti.

6. Finalmente è il momento della *direzione dell'esecuzione*. È il compito specifico della volontà, la cui vera funzione *non* è quella di portare direttamente a termine l'esecuzione, come comunemente si suppone. La volontà può e deve fare abile uso delle altre funzioni psicologiche e delle funzioni ed energie fisiche esistenti nella personalità: pensiero ed immaginazione, sensazioni ed intuizione, sentimenti ed impulsi, così come degli organi fisici deputati all'azione. Per usare un'analogia presa dal mondo del teatro, la volontà è il direttore dell'intera produzione ma normalmente non è egli stesso uno degli attori.

Questa direzione deve includere anche la supervisione costante dell'esecuzione. All'inizio la volontà convoca, o riunisce, le varie funzioni

necessarie allo scopo ed impartisce precise istruzioni, direzioni, ordini. Ma la volontà deve anche supervisionarne le attività, sorvegliare lo svolgimento del programma, controllare che segua il giusto corso. Ciò, come vedremo, comporta la necessità di *subordinare* fermamente i vari mezzi allo scopo fondamentale e di *adattarli* costantemente al mutare di condizioni e circostanze.

SCOPO, VALUTAZIONE, MOTIVAZIONE, INTENZIONE

Nel titolo che si riferisce a questo stadio, sono stati raggruppati quattro elementi perché, per il modo in cui sono collegati tra loro, non dovrebbero essere trattati in stadi diversi. Infatti, uno *scopo* è la volontà di raggiungere un fine, un obiettivo; ma un fine non è tale se non è considerato *valido*. Nello stesso modo, un movente non è un movente se non "muove", se non ci spinge verso un fine. E la direzione del movente ce la dà l'*intenzione*.

Inoltre, questi aspetti non sempre si susseguono in un ordine fisso. A volte, per esempio, ciò che si presenta per primo alla coscienza è un *movente* o un'*intenzione*, uno slancio verso un ideale non ancora chiaro o definito. Oppure l'individuo percepisce un *valore* morale, sociale, estetico o religioso che solo più tardi verrà collegato ad una meta, un fine specifico da raggiungere. Altre volte viene prima la visione, il lampo d'intuizione, l'illuminazione che rivela un fine o un compito a cui in seguito viene attribuito un *valore*; e questo suscita i *moventi* che spingono verso la concretizzazione e l'intenzione di realizzarla. Può dunque esserci una varietà di rapporti dinamici tra scopo, valutazione, movente e intenzione.

Questi rapporti si possono indicare anche così: i moventi e le intenzioni si basano su valutazioni; le valutazioni si basano sul *significato* attribuito alla vita. Ma questo significato, a sua volta, viene fornito dal fine o scopo della vita stessa, e dalla sua realizzazione. Per mettere in opera la volontà è dunque di grande aiuto avere una concezione positiva del significato e dello scopo della vita; ammettere, prima di tutto, che la vita *ha* uno scopo e che questo scopo ha un significato; secondo, che questo scopo è positivo, costruttivo, valido, in una parola, che è buono.

Di questo ci possiamo rendere conto con l'auto-osservazione, o introspezione. Ma quando è il momento di studiare più da vicino la *motivazione*, le cose si fanno molto più complicate. La psicanalisi ha dato grande rilievo al fatto che esistono motivazioni inconscie e che spesso

noi agiamo credendo di essere mossi da un dato motivo cosciente mentre in realtà siamo spinti anche, o principalmente, da impulsi di cui non ci rendiamo conto. Questi superano con la razionalizzazione la censura dell'io. Ma anche prima della psicoanalisi, l'attenzione era stata richiamata sulla tendenza umana a trovare giustificazioni apparentemente buone per azioni che buone non sono; giustificazioni per noi stessi e per gli altri. Questa tendenza si può paragonare alla perorazione di un avvocato interno che difende la causa degli istinti più intensi operanti nell'inconscio.

In questo fatto noi possiamo vedere una di quelle reazioni o oscillazioni estreme che appaiono frequentemente nella vita. La psicologia classica aveva tenuto conto solo delle motivazioni a livello cosciente. In seguito la psicoanalisi, per contrasto, si è occupata esclusivamente, o quasi esclusivamente, delle emozioni e degli istinti inconsci, arrivando così praticamente alla negazione della volontà.

Si può dire che la verità, come in molti altri casi, sta nel mezzo. Ci sono motivazioni coscienti e motivazioni inconscie; o piuttosto possiamo dire più precisamente che c'è quasi sempre una combinazione di entrambe, in proporzioni molto variabili. Per usare la volontà in modo veramente consapevole è dunque necessaria una attenta analisi: un'autoanalisi, oppure un'analisi condotta, secondo i casi, da un terapeuta o da un educatore.

Questa occasione non mi consente di dilungarmi sulle tecniche della analisi. Mi limiterò a far notare un errore in cui cadiamo spesso quando prendiamo coscienza dei moventi dentro di noi. Nel 6° capitolo, "Applicazioni Pratiche della Volontà Sapiente", ho raccomandato la tecnica del "come se", dell'agire cioè come se esistesse in noi un atteggiamento psicologico, piuttosto di quello contrario. Alcune persone sono "scioccate" dall'uso di questo metodo perché lo considerano ipocrita; esse dicono infatti: "Se io sono arrabbiato e per qualunque ragione, buona o cattiva, nutro del risentimento per qualcuno, e lo tratto con sorrisi e gentilezza, non sono autentico, fedele a me stesso". Ma in realtà non si tratta di ipocrisia. Ciò è dovuto alla molteplicità psicologica esistente in ognuno di noi. "Agire come se" sarebbe ipocrita se lo facessimo con lo scopo di ingannare gli altri per fini egoistici, o se ci illudessimo che i nostri moventi di natura inferiore non esistono. Ma se, quando nasce in noi un impulso o motivo di ostilità e di risentimento verso qualcuno, noi, il nostro essere vero, genuino non lo approviamo e ci rifiutiamo di identificarci in esso, allora la nostra *volontà reale* è scegliere il movente migliore e agire con benevolenza *nonostante* l'impulso di trattare male quella persona. Noi possiamo scegliere il movente a cui dare libero corso.

Generalmente, i moventi o impulsi opposti dentro di noi tendono a neutralizzarsi a vicenda, e il nostro compito consiste nell'intensificare "il potenziale" di energie di volontà buona e di comprensione in modo che non solo neutralizzi gli impulsi ostili ma sia più forte di loro. Qui, tuttavia, si deve fare una riserva, per non cadere nella trappola vittoriana della repressione e soffrire così di reazioni di energie represses o rimosse. Se per esempio le tendenze ostili dovessero essere molto intense, "agire come se" non è sufficiente e, se usato prematuramente, può provocare risultati indesiderabili. In questi casi si devono usare prima i metodi dello "sfogo" innocuo (catarsi) e della trasmutazione e sublimazione. Non sto dicendo questo per raccomandare di non essere *mai* aggressivi o di non combattere mai; quello che voglio dire è che abbiamo la libertà di scegliere se, e *fino a che punto* dare espressione diretta all'impulso o al movente, anche nel caso di profonda indignazione o dispiacere. Inoltre, nel fare questa scelta, nel prendere questa decisione, possiamo far uso delle riserve di una chiara comprensione così come della guida del Sé Transpersonale. Il punto è che scelte e decisioni sono possibili. L'atto di volontà e di intenzione comporta dunque una decisione di accettare o non accettare un impulso. L'autenticità non consiste nel cedere ad un movente negativo semplicemente perché esiste. Considerato in questa luce, comportarsi con benevolenza nonostante un impulso di rabbia può essere la più alta forma di sincerità, perché corrisponde a ciò che *vorremmo essere completamente e che già siamo in parte*. Riconoscerlo elimina l'equivoco sull'autenticità. Molti, infatti, si comportano male e si giustificano con il fatto di essere autentici. Ma questa è spesso l'autenticità dell'uomo delle caverne. Il metodo di "agire come se" possedessimo i sentimenti desiderati non è né ipocrisia né inganno. È un modo efficace per diventare sempre di più ciò che vorremmo essere continuamente. *Noi siamo*, essenzialmente e genuinamente, ciò che vogliamo essere, anche se spesso non riusciamo a manifestarlo. Nel considerare le motivazioni, dunque, ci sarà di aiuto distinguere tra due categorie che possiamo designare rispettivamente come *impulsi e istinti, e ragioni*. Gli *impulsi e gli istinti* possono essere coscienti o inconsci e possono essere considerati genericamente come tendenze spontanee che ci "muovono" o tendono a farlo. Le ragioni, d'altra parte, per essere veramente tali, devono essere coscienti ed avere un aspetto conoscitivo, mentale. Presuppongono una visione chiara dell'obiettivo, il riconoscimento del suo valore e l'intenzione di raggiungerlo. Si può prendere un impulso o istinto, verificarne la razionalità, e trasformarlo in una ragione. Se guardiamo più da vicino la valutazione delle motivazioni, vediamo che spesso non possono essere catalogate semplicemente come "buone" o "cattive". Osservare onestamente

prima di tutto noi stessi e poi gli altri rivela spesso che i motivi e le ragioni che determinano le azioni sono *moltiplici* e di vario genere; un misto di motivi egoistici ed altruistici è spesso frequente. Coloro il cui approccio è esclusivamente psicoanalitico sostengono che i motivi "reali" sono quelli istintuali ed inferiori, e che gli altri sono semplicemente una maschera, o razionalizzazione. All'estremo opposto gli idealisti rigidi e intransigenti esigono per se stessi e per gli altri una assoluta purezza di intenzione e condannano ogni motivo che non soddisfi questo criterio. Ma l'esistenza di motivi inferiori (definiamoli così solo per semplicità di linguaggio) non esclude la coesistenza e genuinità di motivi superiori. La fondamentale molteplicità dell'essere umano, e del suo essere consapevole e dunque del suo agire, su e da livelli diversi, garantisce una molteplicità di motivi, tutti ugualmente "reali", genuini ed autentici. La natura dei conflitti psicologici può essere spiegata in questi termini; si può dire che molti di essi siano conflitti tra vari livelli di intenzioni e di motivi. Ma c'è un altro fatto interessante: le ragioni e i motivi di livelli diversi non sono sempre in conflitto. Spesso non solo coesistono pacificamente ma convergono anche verso lo stesso fine, e partecipano, e dunque collaborano, all'esecuzione dello stesso atto volitivo. Un'interpretazione del paradossale detto Talmudico "Servi Dio sia con gli impulsi cattivi che con quelli buoni" diviene possibile. Nel linguaggio psicologico moderno, potremmo dire che questo servizio equivale a dirigere tutte le tendenze biopsicologiche verso intenti superiori e attività creative. Questo presenta un certo numero di vantaggi. Il primo è che così si evita di condannare e reprimere nell'inconscio gli istinti "inferiori" e si previene la formazione di deprimenti sensi di colpa e delle dannose conseguenze che ne derivano. Conoscere l'esistenza di questi elementi "inferiori" in noi non deve né sorprenderci né deprimerci; esistono in tutti gli esseri umani! Ognuno di noi è un piccolo mondo, un microcosmo in cui i regni della natura sono rappresentati: il minerale, nelle ossa, ecc.; la vita vegetativa; gli istinti animali; infine le condizioni umane dall'uomo primitivo alle più alte possibilità umane. Adesso noi rappresentiamo la somma di tutta l'evoluzione del passato dal regno minerale in poi ma l'evoluzione non si ferma con il cosiddetto homo sapiens: l'evoluzione è continua e il nostro compito è quello di portare avanti e favorire questo grande impulso evolutivo, senza tuttavia ripudiare gli stati precedenti! Accettare la molteplicità delle nostre motivazioni non solo ci aiuta ad evitare la repressione ma porta anche all'utilizzazione in modo individualmente e socialmente produttivo, di potenti energie che potrebbero erompere altrimenti in direzioni dannose e distruttive. È come incanalare acque torrenziali per servire una centrale di energia. E quando la tendenza è eccessiva, può essere regolata mobi-

lizzandole contro un'altra tendenza opposta, secondo la situazione del momento e l'obiettivo da raggiungere: indirizzando, per esempio, l'ambizione e il desiderio di ricchezza contro la pigrizia, o, al contrario, equilibrando una tendenza all'attivismo eccessivo con il desiderio di una vita tranquilla. È questa una delle arti più sottili e più efficaci dell'azione volitiva; non mettersi in diretta opposizione o sferrare un attacco frontale, ma manovrare con abilità. Ciò si realizza soprattutto per mezzo del "potere nutritivo dell'attenzione" come è stato discusso nei capitoli sulla volontà sapiente. Il terzo vantaggio di dirigere tutte le tendenze psicologiche verso scopi creativi deriva dal modo in cui queste tendenze, le energie stesse, vengono trasmutate e sublimare per il fatto di essere ridirette verso fini superiori. Questo processo di trasmutazione delle energie psicologiche ha grande importanza e vasta applicazione. Merita di essere molto più conosciuto e più largamente praticato, perché costituisce il metodo più efficace e costruttivo per trattare due grandi e potenti fonti di energia: sesso ed aggressività. È stato discusso abbastanza dettagliatamente nel sesto capitolo.

Per quanto riguarda la combinazione, o convergenza, di motivi nel determinare le decisioni e le attività che ne risultano, spesso possiamo osservare che, fianco a fianco con ragioni umanitarie, sono presenti altri moventi come l'ambizione, la vanità, il desiderio di riconoscimento e approvazione da parte degli altri, di auto-affermazione, ecc. Non è dunque giusto emettere giudizi di "buono" e "cattivo", "superiore" o "inferiore" in senso assoluto. È tutto *relativo* all'individuo, al suo stadio evolutivo, alle circostanze ambientali e a molti altri fattori. Per dirlo nel modo più semplice possibile, ciò che può essere "buono" in una persona è "cattivo" in un'altra. Il grande filosofo rinascimentale Tommaso Campanella osservava: "In Dio vedremo chi ha detto e fatto la cosa migliore". È dunque saggio seguire il comando di Cristo: "Non giudicate".

Si potrebbe obiettare che ogni atto volitivo implica una *valutazione*, una stima; vale a dire, un "giudizio di valore". Questo è vero, ma non dobbiamo confondere due significati della parola "giudizio" e due diversi modi di usarla. Parlando di giudizio, di solito intendiamo giudizio *morale*: elogio, approvazione, o più spesso censura, condanna, che incidentalmente dà a chi le usa un senso di superiorità. Invece, i giudizi necessari nel primo stadio dell'atto volitivo, ed anche nel secondo, quello deliberativo sono (come vedremo) valutazioni obiettive, razionali, a cui si arriva sulla base di molti elementi diversi. Il termine più preciso in questo caso è chiara "discriminazione".

Nell'esaminare i moventi, dunque, dovremmo riconoscere che quelli "inferiori" costituiscono un'imperfezione etica, soggettiva, ma non un

ostacolo obiettivo; possono infatti promuovere la realizzazione di attività più nobili. Nel campo delle arti, per esempio, a parte l'ispirazione di natura superiore e l'impulso creativo spontaneo, la creatività può essere stimolata ed intensificata dall'incitamento di una necessità pratica. Due esempi importanti di questo sono stati Balzac e Dostoevski. Entrambi erano pungolati dal bisogno di denaro, Dostoevski a causa della sua passione per i giochi d'azzardo, Balzac, che amava vivere nel lusso, a causa dei debiti contratti e della sua imprevedente abitudine di riscrivere molte volte i suoi romanzi quando già erano pronte le bozze. Ne risultò che, spinti da queste necessità, entrambi produssero un numero di opere molto superiore a quello che avrebbero prodotto altrimenti. Eppure non sembra che la pressione delle ristrettezze economiche abbia influenzato la *qualità* del prodotto letterario. Questo è evidente nel caso di Balzac, che sosteneva forti spese proprio a causa dei suoi scrupoli artistici, i quali lo spingevano a riscrivere varie volte lo stesso lavoro. Il compositore Rossini ci dà un esempio contrastante che costituisce una conferma di tipo negativo. Quando diventò ricco e famoso, corteggiato ed adorato da "tutta Parigi", gli venne a mancare l'incentivo per superare la sua naturale pigrizia ed il suo epicureismo, e smise di scrivere opere di qualità. Se fosse stato più ambizioso o intento a guadagnare sempre di più, probabilmente ci avrebbe dato altri capolavori.

Dunque i motivi meno elevati non solo possono essere utilizzati con profitto ma a volte anche suscitati deliberatamente: per esempio, prendere degli impegni in pubblico per evitare la vergogna di non mantenerli, o promettere a noi stessi premi di vario genere (il "metodo della carota").

Ricorrere a questi mezzi può essere considerato un atto di umiltà, in quanto implica il riconoscere in noi l'esistenza di questi elementi inferiori, o semplicemente personali. Ciò che importa è assicurarsi che i motivi inferiori siano allineati con i motivi superiori, e che siano *questi* ad avere il controllo e a determinare l'azione. Ho specificato una maggioranza ben definita, ma forse ci si potrebbe accontentare anche di una maggioranza minima. Quando un gruppo possiede il cinquantuno per cento delle azioni di una compagnia, ne determina la politica. Nello stesso modo, nell'azione volitiva perfino una leggera maggioranza di motivi superiori basta ad assicurare che quelli inferiori, anche se forti, non abbiano l'ultima parola nelle decisioni e nelle azioni, e che si mantengano innocui o siano perfino utili, come la minoranza degli azionisti che fornisce il capitale.

D'altra parte, è bene rendersi conto che tutto questo può essere accompagnato da ostacoli e pericoli. La volontà deve vigilare che i motivi inferiori non acquistino forza fino a prevalere, portandoci all'illusione,

al compromesso e a deviare dallo scopo iniziale, o obiettivo prestabilito. Inoltre, tutto ciò riguarda il conseguimento di scopi esterni. Quando, invece, il fine è lo sviluppo *interiore*, la realizzazione *transpersonale*, i moventi e le energie inferiori (in senso relativo) devono essere trasformati e sublimati attraverso l'azione dei moventi superiori e la attrazione di mete superiori.

Lasciatemi riassumere questo capitolo applicando queste osservazioni ad una persona intenta a portare a termine il primo stadio dell'atto di volontà in modo di iniziare il suo atto volitivo con la maggior possibilità di successo. Quella persona deve tenere bene in vista i suoi fini e i suoi scopi. Deve poi valutare i fini. Nel processo di valutazione dovrà esaminare i suoi motivi, cercando di prendere coscienza di quelli inconsci. È una verifica della validità di quanto è stato visto come un traguardo. Ma in questo capitolo ci siamo occupati principalmente della natura dei motivi. Dopo essere stati esaminati i motivi devono essere *suscitati e usati*. Altrimenti stabilire gli obiettivi e analizzarli rimane un fatto puramente accademico. Le energie psicologiche devono essere messe in moto ed usate con il chiaro intento di servire un bene superiore; devono essere raccolte e combinate in modo che la volontà possa procedere efficientemente verso l'azione che condurrà dagli obiettivi alla realizzazione. Con questo *ardore* iniziale, una persona può procedere ad esaminare deliberatamente i modi in cui può effettivamente raggiungere un dato scopo. Se i suoi moventi non sono dinamici, per chiari che siano i suoi obiettivi, per quanto nobili possano essere, gli mancherà la spinta ad andare avanti, rimarrà solo un sognatore, non l'esecutore di un atto di volontà.

DELIBERAZIONE, SCELTA, E DECISIONE

C'è di solito un certo numero di fini che noi sentiamo l'impulso di perseguire. Ma non è né possibile né pratico seguirli tutti. Certamente non tutti insieme. Dobbiamo dunque *scegliere* tra le molte possibilità la più valida, quella che *preferiamo*, e decidere di seguirla, rinunciando alle altre o posponendole. Qui entra in gioco la deliberazione.

Lo scopo di ogni deliberazione, di considerare una o più possibilità, è quello di condurre alla migliore decisione possibile. Una decisione raggiunta senza deliberazione, senza esaminare e valutare tutti gli aspetti del problema o della scelta che ci troviamo davanti, può portare ad una azione impulsiva, sconsiderata, "malconsigliata". Spesso questo può coinvolgerci in errori che possono danneggiare noi stessi e gli altri. Vale la pena di riflettere sul significato delle due parole "sconsiderato" e "malconsigliato". La prima significa mancare della dovuta considerazione; la seconda, di consigli validi.

L'immenso numero di azioni eseguite impulsivamente dagli esseri umani, senza considerare le conseguenze è spaventoso. Questo dipende dal fatto che, in realtà, sono pochi coloro che "pensano veramente". Pensare è scomodo e faticoso; richiede concentrazione, e un uso costante della volontà. Inoltre, il risultato di tale pensiero può contrastare sgradevolmente con le nostre inclinazioni e i nostri istinti. Ecco dunque la fondamentale importanza, anzi la necessità, di *imparare* a pensare bene, di riflettere e *meditare* (vedere l'appendice 2).

Le tecniche per controllare e utilizzare nel modo più efficace la propria mente sono tra le più preziose della psicosintesi. Costituiscono una preparazione fondamentale per la deliberazione — per il lavoro di considerazione e riflessione che deve precedere una valida decisione.

Ma per avere lo spazio necessario per pensare, meditare, e poi decidere, dobbiamo tenere in sospenso le tendenze e gli impulsi che ci spingono verso l'azione immediata. Ciò significa prendere tempo, il tempo necessario per studiare la situazione da tutti gli angoli e rifletterci sopra. Il prerequisite del pensiero — e della deliberazione — è dunque un atto di controllo, di *inibizione*.

Funzione inibitrice della volontà

Il professor Calò ha giustamente indicato un aspetto apparentemente paradossale della volontà:

L'atto volitivo è sostanzialmente, da ogni punto di vista importante, un'*inibizione*. Non è però un'inibizione automatica, come quella che una tendenza o un'energia inerente ad un'idea può esercitare contro un'altra tendenza o idea. Ma è *voluta*, prima contro tutte le tendenze e le idee, perché sia possibile la deliberazione stessa, poi, nella decisione, contro quegli impulsi che sono ancora in competizione con lo scopo prescelto. Questo aspetto dell'inibizione può essere più o meno evidente. In alcuni casi l'intero sforzo di volere sembra consistere solamente (ma non è mai così) nello sforzo di inibire certe tendenze, ed essere ridotto a un non-volere; mentre in altri casi la decisione è presa così rapidamente e facilmente che sembra che ciò sia stato fatto senza l'intervento della volontà.

Per le orecchie moderne la parola "inibizione" ha un suono piuttosto sgradevole; fa venire in mente la repressione e le sue infelici conseguenze. Si può dire che oggi ci sia una vera fobia per quanto riguarda la repressione. Vale dunque la pena di chiarire la grande differenza che esiste tra "repressione" e controllo cosciente.

Reprimere un impulso significa condannarlo, cercare di cancellarlo o di "imbottigliarlo" nell'inconscio e fingere che non esista. Ma tutto ciò che è represso ritorna più tardi, e spesso travestito, a reclamare quanto gli è dovuto. Inibire, d'altra parte, consiste nel trattenere con fermezza un impulso o una tendenza mentre si delibera sul modo migliore di affrontarli. Reprimere è dunque sciocco. Ma, usata bene, l'inibizione può essere il marchio della saggezza. Possiamo inibire l'*espressione* di un impulso stupido o dannoso senza "reprimerlo". Riconosciamo l'impulso, lo esaminiamo e lo analizziamo, e poi lo dirigiamo o lo trasmutiamo, o possiamo perfino tradurlo in azione in un momento più opportuno. Se reprimiamo, diventiamo vittime di ciò che neghiamo, ma se usiamo l'inibizione saggiamente acquistiamo libertà e dominio.

Riguardo a ciò che il professor Calò dice, bisognerebbe osservare che l'inibizione *in sé* non è uno stadio della volontà. È una qualità necessaria non solo per *preparare* un'azione volitiva ma anche come condizione indispensabile in tutti gli stadi della volontà.

Deliberazione

È stato già detto nel capitolo precedente che uno dei requisiti principali per un vero atto volitivo è portare alla luce ed esaminare i motivi inconsci. Fatto questo, possiamo fare in modo che i nostri motivi coscienti

siano buoni e che implichino atti costruttivi sia per noi che per gli altri. Ma questo non basta. È bene essere espliciti su questo punto, perché molti credono che le buone intenzioni siano sufficienti.

Il famoso detto "La strada dell'inferno è lastricata di buone intenzioni" si può prendere in due sensi. Il primo e più ovvio si riferisce all'inerzia e alla debolezza di tante brave persone. Le loro buone intenzioni non sono seguite da decisioni, affermazioni, ed atti, e così rimangono inefficaci. L'altro significato si riferisce alle cattive conseguenze di atti compiuti con le migliori intenzioni ma con poca saggezza. Questi atti a volte mancano davvero completamente di senso comune.

Esempi di questo genere di azione sbagliata sono le decisioni prese da certi genitori e imposte ai figli credendo sinceramente di agire "per il loro bene". Genitori simili li possono per esempio spingere, contro i loro desideri, verso carriere ben remunerate o di prestigio; o possono proteggerli in modo eccessivo, e impedir loro così di acquistare per conto proprio (anche se questo implica qualche privazione ed una ragionevole quantità di rischio) l'esperienza necessaria.

I primi passi del processo di deliberazione consistono dunque nel *veder chiaro*, nell'impostare il problema semplicemente, nel formulare le alternative che ci troviamo davanti, e nel considerare il percorso e il risultato che seguirà ogni alternativa. Questo metodo si applica sia alla deliberazione di vari obiettivi che di uno solo. In quest'ultimo caso, le alternative possono riguardare le diverse possibilità di realizzare quel fine, o semplicemente se perseguirlo o no. Che le alternative debbano essere formulate chiaramente sembra ovvio, ma molto spesso non viene fatto.

Il passo seguente è quello di riconoscere, da un punto di vista realistico, la *possibilità* di realizzare il proprio scopo o scopi, e il *momento opportuno* per agire. In questa fase viene stabilita una sequenza naturale per i vari passi e per la loro cronologia, passando dal progetto iniziale alla concretizzazione dell'obiettivo attraverso la programmazione. È stato detto che "la politica è l'arte del possibile" ma si potrebbe aggiungere che una gran parte della saggezza, o almeno della saggezza pratica, consiste nell'accertare *cosa* è possibile e *quando*. È qui che tanti idealisti sbagliano, nobilmente ma con risultati disastrosi. Tengono gli occhi talmente fissi sulla cima della montagna che non guardano dove mettono i piedi e rischiano di inciampare e di cadere. Oppure cercano di scalare i ripidi pendii della montagna attraverso una strada diretta ma impraticabile invece di seguire un sentiero tortuoso ma accessibile.

È necessario considerare le *conseguenze* delle azioni che intendiamo intraprendere. Questo è un *esercizio di previsione*. Richiede attenta riflessione e discriminazione psicologica, particolarmente quando sono

coinvolte altre persone o ne è richiesta la collaborazione. Se non facciamo così, le nostre parole e le nostre azioni possono produrre effetti ben diversi da quelli che aspettiamo e desideriamo. Possiamo vederne un esempio tra i più semplici quando la nostra insistenza ed impazienza provocano negli altri reazioni negative. In questi casi, la semplice considerazione mentale non basta; ci vuole l'empatia; la capacità cioè di entrare, per così dire, nei panni degli altri, e, per mezzo dell'immaginazione intuitiva, percepire gli effetti che le nostre parole e le nostre azioni possono produrre.

Ispirazione e Intuizione

Esaminiamo adesso un altro modo di prendere le decisioni, specialmente quelle determinate da motivi che hanno origine o che ci arrivano dall'inconscio superiore (superconscio) sotto forma di illuminazioni, ispirazioni ed impulsi ad agire, sia interni che esterni. Generalmente parlando, questi moventi possono essere considerati di carattere transpersonale: creatività artistica, impulsi altruistici e umanitari, la ricerca della verità, ecc. Spesso non se ne può identificare con certezza l'origine; possono essere le attività del superconscio, possono venire dal Sé Superiore o Transpersonale, o avere altre fonti. Ma non è necessario accertare da dove vengono. Quello che è importante è riconoscere questi incentivi, queste ispirazioni, aprirsi ad esse e dar loro il benvenuto. Ho detto dar loro il benvenuto perché non sempre siamo disposti a farlo. A volte ci sgomentano e provocano in noi perfino delle reazioni negative, da parte dell'io cosciente o di elementi dell'inconscio inferiore. Infatti, queste ispirazioni e questi impulsi spesso ci fanno sentire a disagio perché ci spingono ad assumere impegni e ad intraprendere azioni che richiedono uno spirito di auto-sacrificio, di resa, o rischio.

D'altra parte, queste "ispirazioni" e questi impulsi interiori non devono essere accettati e seguiti senza essere sottoposti ad un attento esame. Prima di tutto, è necessario stabilire se sono intuizioni o ispirazioni *genuine*. In altre parole, questi suggerimenti ad agire vengono *realmente* dal livello esaltante del superconscio? Dobbiamo distinguerli da quegli impulsi che vengono da altri livelli dell'inconscio o da influenze esterne. A volte la differenza è evidente, ma spesso non lo è, e riconoscerla può essere molto difficile. Noi viviamo immersi in un oceano psichico, avvolti in un'atmosfera psichica; siamo continuamente soggetti ad influenze di ogni tipo ed origine. È dunque necessario un cauto atteggiamento di discriminazione continua, particolarmente nel caso di individui con grande sensibilità psichica.

Inoltre, anche quando un'ispirazione proviene da una fonte veramente elevata e l'intuizione è genuina, si possono ancora commettere gravi errori nell'interpretarla e quindi nell'eseguirla. Tali errori si producono spesso. Un adeguato sviluppo mentale è necessario per *capire* bene queste ispirazioni e questi suggerimenti. Ci vuole anche un fermo autocontrollo per evitare reazioni emotive eccessive (a volte degeneranti in esaltazione) e/o un comportamento impulsivo e fanatico.

Quanto è stato detto a proposito di altri moventi si può dunque applicare anche a questo caso: non lasciatevi attirare in un'azione *immediata*, ma esercitate con un atto di volontà l'*inibizione* che vi darà il tempo di esaminare attentamente l'ispirazione e di decidere se è genuina e se è consigliabile adottarla.

Tuttavia, sebbene si debba usare un'attenta discriminazione, dobbiamo stare attenti anche a non sviluppare un atteggiamento *eccessivamente* critico che potrebbe soffocare l'ispirazione. Alcune persone hanno la tendenza a fare troppe domande, producendo dubbi e confusione, sebbene l'esperienza abbia dimostrato che in molti casi il loro lampo intuitivo originale, il primo incentivo, era giusto. Qui ancora una volta ci vuole equilibrio, o, in altre parole, saggezza.

Queste difficoltà non devono distoglierci dall'usare il metodo per arrivare alle scelte giuste, né dal seguire le nostre ispirazioni superiori. Al contrario, coloro che non hanno ispirazioni o intuizioni spontanee possono usare i metodi disponibili per attivare il supercosciente e per collegarlo con la personalità cosciente. I più sicuri sono i vari procedimenti di meditazione *ricettiva e riflessiva*.

Questi, insieme ad altre tecniche, sono descritti nell'Appendice Due. In tutti i casi di deliberazione lo scopo è quello di usare esercizi ben collaudati per impegnare i poteri mentali superiori nel processo di deliberazione e di scelta. Questi possono andare dal pensiero veramente concentrato all'aprire se stesso all'ispirazione in uno stato di silenzio interiore. Il lettore vorrà sperimentare queste ed altre tecniche di meditazione, come quelle menzionate in *Psicosintesi*, ma una che trova diretta applicazione nella fase di deliberazione è quella del "consultare il Sé Superiore". Naturalmente, richiede una certa pratica, e può essere perfezionata gradualmente ma consiste essenzialmente nel domandare, sia ad alta voce, che in silenzio, o per iscritto, il consiglio del Sé Superiore su una particolare materia. È sorprendente constatare quanto spesso la risposta ad un problema difficile venga, prima o poi, da una fonte che è dentro di noi, dalla parte più alta di noi.

Consultarsi con gli Altri

Questo è un altro metodo per arrivare alle decisioni, metodo che, incidentalmente, è utile per verificare la validità dei suggerimenti interiori. Può essere di grande aiuto, ma, come ogni altra singola tecnica, è spesso fonte di errori e di svantaggi. Il suo successo dipende tanto dall'atteggiamento adottato e dal metodo usato da chi chiede il consiglio che da quelli di chi lo dà. Tuttavia, in parecchie situazioni può essere molto utile, specialmente quando la decisione coinvolge altre persone. È particolarmente consigliabile, naturalmente, quando non siamo sicuri della nostra capacità di giudicare correttamente, sia per mancanza di informazione o perché non siamo competenti in quella particolare materia.

I molti vantaggi di questo metodo non sempre sono riconosciuti. In primo luogo, il processo stesso di raccontare il nostro problema ad un'altra persona ci aiuta a *formularlo chiaramente*, ad "oggettivarlo", per così dire, e quindi a capirlo meglio. A volte, il semplice atto di esporre in termini chiari un problema fornisce la soluzione e ci mostra la via da seguire, anche prima che l'altra persona risponda. A parte ciò, le domande della persona che stiamo consultando, il *suo* modo di considerare la questione, spesso la mettono in una luce diversa e ci fanno prendere coscienza di altri possibili punti di vista. Inoltre, l'espressione verbale può servire a scaricare le emozioni provocate dalla situazione e dunque a ridurre o eliminare quella grande fonte di errori e di confusione. L'atto di formulare precisamente ci aiuta anche a moderare l'eccessiva e spesso irrequieta attività mentale e ci obbliga a pensare in modo ordinato.

Infine, c'è anche l'effetto sottile e indefinibile, ma genuino, della semplice *presenza* di un ascoltatore comprensivo e ben disposto. Si può dire che sia "catalitico" perché è analogo al ruolo svolto in una reazione chimica da una sostanza che non fa parte della composizione ma la cui presenza rende possibile o accelera la reazione. Questa azione chimica non è stata ancora spiegata completamente ma è molto efficace. Ancora una volta, così come non dobbiamo capire la vera natura della catalisi per farne uso, possiamo avvantaggiarci del reale effetto di un ascoltatore simpatetico che ci aiuta a prendere le nostre decisioni, anche se non siamo in grado di definire chiaramente il processo.

Le difficoltà nel consultare gli altri sorgono quando si chiede consiglio per sottrarsi alle proprie responsabilità e lasciarsi andare alla tendenza presente in molte persone di appoggiarsi agli altri, di dar loro indiscriminato credito, e a farsi accecare o almeno influenzare fortemente dal loro prestigio o dalla loro presunta autorità. È a questa tendenza a sfuggire la libertà e la responsabilità che si deve in gran parte la recente adorazione di cui sono circondati terapeuti, capi politici, guru, ed altri. Può

essere considerata una manifestazione della tendenza generale ad affidarsi alle autorità esterne, cosa che è già accaduta tante e tante volte contro la volontà di veri maestri e saggi. Basta pensare ai seguaci romani di Pitagora che usavano come risposta finale: *Ipse dixit!* (L'ha detto lui). Un altro esempio è l'autorità accordata ad Aristotele, che ha condizionato e intralciato il pensiero attraverso il Medio Evo e che suscitò poi, nel Rinascimento, aspre polemiche contro chiunque osasse metterla in discussione.

Un altro svantaggio può verificarsi quando ci si rivolge per un consiglio a più persone; le loro opinioni spesso contrastanti possono accrescere la nostra incertezza. In più, chi chiede consiglio si espone ad un altro rischio. Può darsi che riceva un consiglio chiaro e pertinente, ma questo lo priva dell'opportunità di arrivare ad una decisione da solo, acquistando esperienza utile, e sviluppando così questo aspetto della volontà. L'eccessivo interferire da parte di persone il cui consiglio non è stato sollecitato può spiegare la reazione espressa nella ben nota risposta: "Non dirmi cosa devo fare; so sbagliare da me!".

Dar consigli

Ciò nonostante, c'è una *tecnica giusta per dar consigli* che vale la pena di imparare. Un'accurata scelta dei termini da usare è importante per determinare l'atteggiamento da prendere e il modo di procedere che deve essere adottato dalle due parti. Invece di "chiedere consiglio" è meglio dire "consultare". La persona a cui ci si rivolge, invece di pontificare come un "consigliere" assume il ruolo di un "consulente" che fornisce informazioni e la sua opinione. Ci sono vari modi in cui un consulente può essere di aiuto:

1. Aiutando a formulare chiaramente il problema su cui riflettere — la questione da risolvere — riunendo e calcolando tutti i dati e le informazioni utili e pertinenti, e coordinandoli poi in modo di impostare il problema più chiaramente possibile.

2. Quando il problema riguarda i rapporti con altre persone (per esempio, i figli, il coniuge, i genitori, i datori di lavoro o i dipendenti), aiutando a vedere che si devono considerare i *loro* punti di vista. Anche una persona sensibile e intelligente può in alcuni casi essere cieca e per questo esercitare pressioni ingiuste ed eccessive sugli altri. Tali persone sono genuinamente sorprese quando le loro aspettative provocano reazioni ostili e perfino violente.

3. Dirigendo l'attenzione sulle inevitabili conseguenze delle varie scelte possibili e spiegando come certamente la *legge di causa ed effetto* po-

trà rispondere alle nostre azioni. Un consulente può presentare non solo le conseguenze di una particolare azione esterna, ma anche le conseguenze ugualmente reali di una particolare azione interna, psicologica. Noi dimentichiamo facilmente che le decisioni psicologiche hanno effetti psicologici ben definiti.

4. Aiutando la persona che chiede consiglio a interpretare esattamente le impressioni e le indicazioni che ha ricevuto dall'inconscio e in modo particolare gli impulsi e le intuizioni superconsci.

Il metodo usato per la consultazione può essere molto semplice, sotto forma di *dialogo*. Il metodo del dialogo non è nuovo; l'esempio più famoso è quello di Socrate, come ci viene riferito da Platone. Si rimane infatti colpiti dal procedimento sapiente e sagace di Socrate, e l'arte sottile con cui porta l'interlocutore alla scoperta personale della verità e ad adottare un modo chiaro di pensare. Recentemente il metodo del dialogo è stato nuovamente riconosciuto valido, particolarmente da Martin Buber e Ira Progoff, e viene applicato sempre più spesso in terapia. Varie forme di dialogo sono state considerate seriamente da Paul Tournier e i suoi collaboratori nel movimento chiamato "Medicina della Personalità". Questo gruppo si è riunito nel 1967 a Zurigo per discutere i vari aspetti del dialogo: il dialogo per il medico generico; il dialogo coniugale; il dialogo e la parapsicologia; il dialogo per lo psichiatra; il dialogo con Dio; il dialogo nella meditazione.

Anche meditare insieme agli altri è molto utile e l'individuo esperto può insegnare la sua tecnica e condurre efficientemente un gruppo. Inoltre, rimanere in silenzio insieme promuove un'azione catalizzatrice e facilita la "discesa" di intuizioni e ispirazioni.

Deliberazione collettiva

Questo metodo per deliberare è sempre stato in uso (per il bene e per il male). Il mondo moderno lo sta adoperando sempre di più, aiutato dalla rapidità di comunicazione. Ha dei vantaggi specifici, ma non è privo di difetti. Il vantaggio più ovvio è l'opportunità che fornisce di rivelare e definire le varie sfaccettature della situazione problematica da risolvere, consentendo che venga considerata dai vari punti di vista suggeriti dalle diverse capacità di ogni membro del gruppo. Poiché questo procedimento riunisce ed equilibra le qualità di ognuno c'è una forte possibilità che le decisioni prese dall'unanimità o dalla maggioranza siano giuste e opportune.

È questo il metodo democratico nel senso migliore della parola; ma per ottenere un risultato positivo è necessario che tutti adottino un

approccio distaccato ed obiettivo e siano animati dalla sincera intenzione di arrivare alla soluzione ottimale. Sarebbe ingenuo aspettarsi che questo avvenga sempre. In molti casi, i preconcetti, i pregiudizi individuali e di gruppo, e, non ultimi, l'ostinazione ed il puntiglio suscitati dall'orgoglio, spingeranno alcuni partecipanti a cercare di imporre le loro opinioni personali senza ascoltare veramente le idee degli altri.

Inoltre, non di rado i pro e i contro emersi dai vari aspetti della discussione sembrano equilibrarsi a vicenda e bloccare una decisione netta. Questo genera incertezza e porta alla decisione di rimandare la decisione.

Esempi del genere ce ne sono molti, e quanto più grande è il numero dei consulenti tanto più probabile è che questo accada. Come ha osservato l'umorista P. Lafitte, "un amministratore amministra; tre amministratori studiano il modo migliore di amministrare; cinque amministratori discutono programmi contrastanti; sette amministratori fanno conversazione".

Eppure, nonostante i gravi difetti di questo metodo di consultazione, il sistema dittatoriale o autoritario che mette il potere decisionale nelle mani di una sola persona è più pericoloso e può portare alla rovina. Camillo Cavour, il Primo Ministro italiano del Regno del Piemonte, soleva dire: "Preferisco la peggiore Camera dei Deputati alla migliore Anticamera Reale". Inoltre, in molti casi la deliberazione e la decisione collettiva sono inevitabili. Vediamo dunque come si possono regolare, in modo di limitarne i difetti e utilizzarne i vantaggi. La prima regola è di *ridurre al minimo* il numero di coloro che devono partecipare alla decisione. Questo non esclude la partecipazione di esperti che esaminano la questione, ma li limita ad un ruolo di consulenza. Un'altra regola è quella di porre dei limiti di tempo sia alla discussione che alla decisione. Una terza, ed importante, regola richiede che coloro che prendono le decisioni se ne assumano *tutta la responsabilità* sia come gruppo che come individui.

Oltre a queste regole generali per il metodo di deliberazione collettiva, ce ne sono altre da applicare alle varie situazioni che richiedono una decisione. Non posso trattarli qui se non per proporre che la decisione che ognuno di noi si trova a dover prendere insieme ad altri sia condotta, per quanto è possibile, su una *base di uguaglianza*. L'atteggiamento giusto si può riassumere in questa semplice, pratica formula: "non litighiamo, ma cerchiamo insieme la soluzione migliore". Questo richiede da ciascuno la preparazione già raccomandata per la deliberazione individuale, e cioè, l'esame dei motivi e delle ragioni personali

Differenze Individuali

A questo punto, sembra opportuno discutere il fattore delle "differenze di carattere". Finora, l'argomento decisione e deliberazione è stato trattato in modo generico. Ma anche qui, come in ogni questione psicologica, ci sono spesso *spiccate differenze personali* che devono essere prese in attenta considerazione. I metodi devono essere adattati a ciascun tipo psicologico. Applicando questo principio all'argomento in esame, dobbiamo prima di tutto distinguere tra due tipi umani opposti: "l'impulsivo" e l'"indeciso". Quanto ho detto finora si applica in modo particolare agli impulsivi. Le persone impulsive hanno bisogno di esercitarsi spesso in tutte le tecniche di calma deliberazione, inibizione e meditazione.

Gli indecisi, che rappresentano una minoranza, richiedono un approccio differente. Devono trovarsi faccia a faccia con la necessità di prendere delle decisioni. Devono imparare a far questo afferrando le opportunità "a volo", al momento giusto. C'è una massima orientale significativa per tutti e due i tipi: "Non si può salire su un cammello che non è ancora arrivato, né su uno che è già andato via".

Possiamo distinguere due cause differenti di indecisione, o gruppi di cause. Una, che può essere considerata "costituzionale", si verifica nei tipi introversi che indulgono in un'auto-analisi sterile ed eccessiva. Questi hanno spesso un intenso senso di inferiorità. Qui bisognerebbe fare una distinzione importante tra una *sensazione* di inferiorità o di superiorità e un *complesso* di inferiorità o di superiorità. La parola "complesso" viene usata in modo piuttosto elastico, mentre dovrebbe essere riservata ai casi gravi, perfino patologici. Tutti hanno un *senso* di superiorità o di inferiorità. Questo non rappresenta un "complesso" ma è semplicemente un atteggiamento interiore che di solito rientra nei limiti della normalità. Siamo tutti superiori in alcune cose e inferiori in altre. Ma la sensazione generale di inferiorità nell'introverso, o anche il suo complesso di inferiorità, di solito non è giustificato, perché spesso è intelligente e dotato di sensibilità estetica e morale.

Altre cause di indecisione sono i *conflitti* tra i motivi inconsci e i motivi consci, la *paura* di sbagliare e la *riluttanza* ad assumere delle responsabilità. (Questa è spesso dovuta al rammarico per degli errori commessi in passato.) Un'assistenza psicoterapica o un'auto-psicoterapia possono aiutare a rivelare queste cause e ad eliminarle.

Gli indecisi devono riconoscere chiaramente che *decidere è inevitabile*. Come abbiamo già detto, non decidere è di per sé una decisione; e potrebbe essere la peggiore! Essi devono sviluppare il *coraggio di commettere errori*. Devono riconoscere che gli errori sono raramente ir-

rimediabili, e spesso si rivelano produttivi in quanto fonte di esperienza. La scienza e la tecnologia usano continuamente il metodo di "tentativo ed errore". Gli indecisi a volte sono ridotti in uno stato di tremante incertezza per piccole scelte senza importanza. In questi casi una decisione di "testa-o-croce" è giustificata.

Due altri tipi psicologici devono essere distinti da quelli che abbiamo appena nominato. Sono l'*ostinato* e il *volubile*. Un indeciso, quando è arrivato laboriosamente ad una decisione, ci si può attaccare tenacemente, mentre un impulsivo può essere facilmente influenzato, indiscriminatamente e senza auto-controllo, da impulsi alterni ad agire. D'altra parte, l'ostinazione può essere causata dall'orgoglio, o da una inflessibilità mentale che restringe il campo di visione a solo *un* aspetto di una realtà mutevole e multiforme. Queste persone possono essere aiutate a vedere chiaramente la differenza tra ostinazione e volontà, che ad un livello superficiale di osservazione possono essere confuse. Molti credono e sostengono di avere una forte volontà mentre sono semplicemente ostinati.

Per quanto riguarda la volubilità, può avere origine in una mente troppo aperta e troppo plastica che vede una certa validità in ogni alternativa e riconosce il continuo rinnovarsi della vita nelle forme che cambiano continuamente. Le persone volubili hanno bisogno di rendersi conto che ci *sono* leggi immutabili che governano l'evoluzione della vita, e che le nostre decisioni possono essere prese e mantenute in armonia con queste leggi.

Tutti i tipi psicologici possono cercare di equilibrare gli eccessi e le limitazioni del loro carattere facendo entrare in gioco la *volontà* in maniere differenti e a volte anche opposte, ma sempre con visione chiara, risolutezza e saggezza. Gli atti di deliberazione e decisione richiedono prontezza mentale, preparazione adeguata, vigilanza e auto-controllo; in breve, un uso fermo e continuo della *volontà*.

Scelta

Un fatto fondamentale di cui ci dobbiamo rendere chiaramente conto è che decidere molto spesso significa *scegliere*; deve cioè essere fatta una selezione tra varie possibilità. Ma scegliere significa *preferire*; e preferire una cosa, un'azione, una strada, richiede necessariamente che vengano scartate o eliminate le altre, e cioè che si rinunci ad esse. Ciò è ovvio, o dovrebbe esserlo, e quindi facile da accettarsi. Eppure in pratica provoca una forte resistenza e riluttanza, spesso anche una vio-

lenta ribellione. Le stesse parole "rinuncia" e "sacrificio" * suscitano un'intensa avversione. Varie sono le cause all'origine di queste reazioni:

1. L'edonismo, e cioè il desiderio fondamentale del piacere e il desiderio di evitare la sofferenza, che sono innati nella natura umana.

2. L'enfasi esagerata messa in passato sul dovere e sul sacrificio, e l'eccessiva insistenza sul valore della sofferenza, spesso per ragioni sbagliate o inutili.

3. Una concezione errata della libertà, che è stata interpretata come il diritto di seguire ogni impulso e di soddisfare ogni desiderio senza curarsi delle conseguenze per noi stessi e per gli altri, con una completa mancanza di controllo o di senso della responsabilità.

Da tutto questo viene il "rifiuto" più o meno cosciente "di scegliere" quando una scelta è chiaramente necessaria. Questo rappresenta il tentativo di "avere la torta e mangiarla". (E questo porta frustrazione, disastri doppi, occasioni perdute, conflitti interiori, e proprio quella sofferenza inutile che si voleva evitare!)

Come abbiamo già osservato, quando si deve fare una scelta, un criterio importante è quello di prevedere con la maggior chiarezza quali *effetti* la scelta potrà avere: non solo quelli immediati ma anche quelli a lungo termine, poiché questi ultimi possono risultare diversi dai primi, e in verità anche opposti. Qualcosa che in un primo momento ci soddisfa può avere effetti negativi più tardi.

L'abilità di scegliere tra varie alternative e la saggezza per scegliere bene possono essere sviluppate, come tutte le altre funzioni, per mezzo di un allenamento metodico comprendente gli esercizi appropriati. Il modo migliore di cominciare questo allenamento è quello di effettuare decisioni e scelte concernenti questioni che di per sé hanno poca o nessuna importanza. Eliminando momentaneamente ogni elemento di interesse personale o di gratificazione egoistica, si può isolare il puro atto interiore per mezzo del quale una decisione viene presa. Questo si può fare scegliendo di prendere una strada al posto di un'altra, oppure scegliendo un piatto invece di un altro al ristorante. Ognuno può inventare numerosi esercizi di questo genere.

Questi possono essere seguiti da scelte effettuate tra alternative di importanza crescente, tenendo sempre in mente che scegliere è *preferire* e che implica dunque rinunciare alle alternative, eliminarle. È importante anche realizzare che, se vogliamo raggiungere una meta a cui

* È interessante e chiarificatore comprendere che invece di significare un doloroso ascetismo autoimposto, la parola "sacrificio" significa "rendere santo", "rendere sacro" (*sacrum facere*).

attribuiamo un valore, dobbiamo volere anche i mezzi per raggiungerla, per sgradevoli e dolorosi che possano essere. Un metodo semplice ed efficace per riuscirci consiste nel richiamare spesso alla mente e ripetere l'affermazione: "Ne vale la pena". In questo modo, la scelta e le rinuncie che essa comporta possono venire fatte di buon grado, e perfino di buon umore.

Quando si tratta di fare delle scelte, è essenziale riconoscere che di solito ci sono poche scelte fondamentali che rientrano in molte scelte specifiche. Una scelta fondamentale specifica è quella *tra il passato e il futuro*. Noi viviamo in un periodo di drastici cambiamenti e di rinnovamento rapido; molte vecchie forme non funzionano più. I vecchi modi di vivere risultano sempre più inadeguati alle esigenze di oggi. È dunque inutile rimanerci attaccati e ingannare noi stessi pensando di poterli conservare intatti. D'altra parte, il nuovo non deve essere scelto frettolosamente e senza discernimento. In questo momento noi assistiamo a tentativi violenti, eccessivi e sconsiderati di cambiare tutto subito. Il rinnovamento può e deve essere regolato da scelte appropriate, decisioni sagge, e una volontà ferma. Non dobbiamo abbandonare i sentieri collaudati senza averne trovati prima di nuovi e di migliori. Ma appena abbiamo trovati i sentieri nuovi, dobbiamo avere il coraggio e la volontà di gettarci arditamente e gioiosamente nell'avventura che il futuro ci riserva.

AFFERMAZIONE

Da quanto è stato detto finora sembrerebbe che l'atto di volontà sia un processo complesso e che richieda molto tempo. Lo è, ma solo se intendiamo l'atto completo e auto-cosciente. Certo, quando un individuo contempla dei cambiamenti importanti nella propria vita deve sforzarsi di passare attraverso i sei stadi. Ma le occasioni di questo genere sono rare e non c'è bisogno di sondare le motivazioni, ingaggiare consulenti, elaborare complicati tracciati di cause e probabili effetti per rompere l'uovo della prima colazione. Tuttavia è importante realizzare che molti di noi falliscono in numerose azioni di media importanza a causa delle difficoltà incontrate in qualche stadio specifico della volontà. Forse non esaminiamo i moventi o siamo indecisi; o non abbiamo imparato a ponderare a fondo. Dallo studio e la comprensione dei sei stadi possiamo imparare come usare la volontà, *dove* sbagliamo di solito, e *quali* esercizi usare per superare le nostre deficienze. Possiamo poi procedere a correggere le deficienze nello schema generale e automaticamente questo migliorerà ogni piccolo atto di volontà quotidiano. E vivremo più liberamente, più in armonia con la vita e le nostre vere intenzioni.

L'affermazione è uno stadio cardinale dell'atto di volontà. Dopo che gli stadi di *deliberazione*, *scelta* e *decisione* sono stati effettuati, viene la fase dell'*esecuzione*, in modo che ciò che si vuole sia, accada, o si *manifesti*. Il primo passo o atto di questa fase consiste nell'affermazione. Senza di questa, la decisione rimane latente, mancando un potere dinamico propulsivo. L'affermazione è dunque un momento o stadio essenziale della volontà. È questo il significato dell'osservazione di Spinoza: "La volontà è il potere di affermare o di negare". La parola "potere" deve essere considerata bene; significa due cose; potere nel senso di capacità, e potere come potenza, o energia.

Cerchiamo di renderci conto di cosa implica e cosa richiede l'affermazione volitiva, o *volontà affermativa*. Fondamentalmente è un senso, o stato d'animo, di *certezza*. Questo ha due aspetti, o meglio, è la sin-

tesi di due atteggiamenti interiori: *fede e convinzione*. La fede vera è per natura intuitiva; percepisce la realtà di ciò che non è evidente, non manifesto, e l'accetta. Secondo la definizione di San Paolo, è la "sostanza di cose sperate, l'evidenza di cose non viste". La fede che porta ad un senso di certezza richiede per prima cosa *fede in noi stessi*, vale a dire nel Sé reale, in ciò che essenzialmente siamo. Keyserling lo dice molto bene: "Solo quell'affermazione interiore che è chiamata fede crea la decisione che 'rende reale' il Sé nell'esistenza fenomenica... Questo spirito vivente, dice Keyserling, l'essenza metafisica dell'essere dell'uomo, non è né comprensione né ragione, né una qualsiasi funzione particolare: è sostanza. È nel vero senso della parola quanto vi è di più sostantivo nell'uomo. È per questo che ha delle qualità, ma non è una qualità in se stesso".

La convinzione è, per natura, mentale; si raggiunge con la ragione oppure aderendo intellettualmente ad un'intuizione riconosciuta in armonia con la verità. Nell'esperienza vissuta, fede e convinzione coesistono e si mescolano in proporzioni varianti. La loro combinazione dà luogo alla certezza.

Per essere efficace, l'affermazione deve essere vigorosa, deve possedere un forte potenziale dinamico, o intensità. Per usare un'analogia presa dall'elettricità, lo si potrebbe chiamare un alto "voltaggio" psicologico. L'affermazione può essere considerata un ordine, un *ordine* impartito con *autorità*. L'autorità può derivare da una posizione di responsabilità o da un ruolo nel mondo esterno, ma è specialmente ed essenzialmente una qualità interiore, una realtà interiore, psicologica o spirituale. Chiunque la eserciti sente, anzi *sa* di possederla, e coloro verso cui è diretta la percepiscono direttamente. Questa autorità può, e in verità dovrebbe, essere diretta particolarmente sulle energie e le funzioni psicologiche dentro di noi che dobbiamo usare per realizzare il nostro scopo.

Le Tecniche dell'Affermazione

L'affermazione è resa efficace dall'uso di tecniche precise.

1. *L'uso di "parole di potere"*. Un'affermazione verbale, per essere efficace, deve essere espressa in modo chiaro, preciso. A volte basta una sola parola, ma spesso è espressa meglio da una breve frase o da una formula. Le parole o frasi possono essere pronunciate anche solo interiormente, ma sono più efficaci se pronunciate ad alta voce — con aggiunto, cioè, il potere del suono — o, se messe per iscritto o stampate, se vengono osservate attentamente. Gli uomini hanno riconosciu-

to collettivamente il potere di parole e frasi ricordandole anche quando il contesto che le ha prodotte è stato dimenticato. È proprio questo potere apparentemente magico che si può mobilitare usando questa tecnica. Le parole o frasi da usare naturalmente sono diverse e devono essere scelte in armonia con lo scopo a cui miriamo, con ciò che vogliamo evocare e sviluppare in noi stessi. Un elenco di alcune frasi di uso generale si trova alla fine del capitolo.

2. *L'uso di immagini.* Le immagini costituiscono un altro mezzo per mettere a fuoco le affermazioni; la loro potenza dinamica è ben nota. Si può usare l'immaginazione o visione, di ciò che si vuole *come se fosse già compiuto* (il "modello ideale" della personalità e la tecnica dell' "agire come se" usata in psicosintesi ne sono un esempio). Oppure si può usare un'immagine che è *simbolo* di ciò che vogliamo realizzare. Per affermare la decisione di rendere sapiente la volontà, per esempio, si può visualizzare un'orchestra e il suo direttore. In questo caso, si deve tenere in mente anche lo scopo originale di cui l'immagine è un simbolo. Le immagini possono essere visualizzate mentalmente, oppure delle immagini esterne, un quadro, un disegno, ecc. possono essere selezionate e osservate da vicino. Mettere queste immagini vicino al posto dove lavoriamo, per esempio, può mantenere viva e vivida una affermazione durante tutte le nostre ore di lavoro.

3. *Assunzione di atteggiamenti fisici.* Si tratta, cioè, di fare dei gesti, compiere degli atti che direttamente o simbolicamente esprimono ciò che deve essere realizzato. L'antico uso del mudra è un esempio del valore affermativo del gesto.

4. *Ripetizione.* Anche questa è una tecnica importante e spesso necessaria. Ci può essere il bisogno di riaffermare varie volte come un ordine ciò che si vuole. Lo stesso si applica all'uso delle immagini e agli atti esterni. Il numero richiesto di ripetizioni dipende dall'importanza dello scopo, la difficoltà di raggiungerlo, e il tempo necessario per il processo di manifestazione. Quando questo si protrae le ripetizioni devono essere l'espressione di un persistente atteggiamento affermativo interiore.

La tecnica della ripetizione si può usare in vari modi:

- a) Ripetizioni in *momenti stabiliti* delle stesse parole o frasi, e l'uso ripetuto delle stesse immagini; per esempio, in certi momenti della giornata (al risveglio, prima di addormentarsi, ecc.).
- b) Serie di ripetizioni ad intervalli più o meno lunghi.
- c) Ripetizione con *variazioni di forma*. Questo metodo evita l'inconveniente che le ripetizioni diventino un fatto meccanico e di routine. Le variazioni ravvivano l'interesse e stimolano l'immaginazione.

Criteri diversi devono determinare, secondo lo scopo e la situazione specifica, la scelta tra questi vari modi, ma è soprattutto facendo degli esperimenti che possiamo accertare quale modo o combinazione di modi è più efficace. Molto si può imparare sulla ripetizione da tre gruppi di persone assai diversi tra loro: compositori, dittatori e pubblicitari. I compositori fanno un uso ripetuto di un motivo musicale o delle sue variazioni nel corso di una sonata o di una sinfonia. Questo è stato adottato per creare una specifica forma musicale, di cui le trentadue variazioni su un tema di Beethoven costituiscono uno straordinario esempio. Un caso di ripetizione insistente, invariata, dello stesso tema è il "Bolero" di Ravel.

I dittatori fanno un uso esasperato della ripetizione. È il processo di "martellamento" di un'idea che oggi viene chiamato lavaggio del cervello. Lo fanno coscientemente; Hitler in *Mein Kampf* ha affermato candidamente di averlo fatto. Credo che sia stato lui a dire che si può far credere alla gente qualunque menzogna se solo la si ripete abbastanza spesso! Questo è il metodo usato deliberatamente nella propaganda sistematica.

I più abili nell'usare la ripetizione, e in generale nell'influenzare la gente per mezzo dell'affermazione, sono probabilmente i pubblicitari. Recentemente una grande società oliaria ha chiesto al pubblico se continuare ad usare un certo slogan associato ad un'immagine o cambiarlo. Avendo suscitato in questo modo una nuova ondata di interesse, ha continuato ad usarlo. Le formule e le immagini pubblicitarie sono scelte, spesso su esperto consiglio psicologico, per rivolgersi alle motivazioni umane fondamentali. Lo studio dei metodi della pubblicità può suggerire modi più validi di usarli per scopi più alti che non la vendita della gomma da masticare.

L'uso delle affermazioni richiede particolare prudenza. Ci si deve assicurare, in questo stadio, di avere controllato che il motivo predominante sia giusto, buono ed innocuo. Un altro punto a cui fare attenzione facendo delle affermazioni è quello di evitare, per quanto possibile, di provocare reazioni contrarie da parte degli altri. Le affermazioni possono essere più efficaci se fatte in maniera calma, tranquilla, non aggressiva. A questo proposito, tuttavia, s'impone una riserva; la reazione della mente cosciente e quella dell'inconscio spesso possono essere diverse e perfino opposte. A volte noi reagiamo negativamente ad alcune ripetizioni ricorrenti, insistenti, ma questo non toglie che il nostro inconscio ne sia "impressionato" e ci conduca ad agire secondo la suggestione o l'affermazione. La pubblicità televisiva ne è un esempio. A livello conscio può provocare reazioni di noia e di antagonismo, ma spesso poi ci si trova a comprare il prodotto reclamizzato con tanta

insistenza. Avviene per stanchezza mentale mentre facciamo la spesa o come reazione automatica mentre pensiamo ad altro. Questo conferma la coesistenza in noi di tendenze, perfino di sub-personalità, diverse e a volte opposte.

Nell'uso della tecnica dell'affermazione, la fretta e l'impazienza di vedere i risultati devono essere evitate. Le affermazioni non solo non danno risultati evidenti ed immediati, ma in principio possono anche produrre effetti contrari portando alla luce forze opposte nascoste. Questa non è una ragione per scoraggiarsi, in verità ciò può anche assolvere una funzione utile. È bene che tale opposizione si riveli, perché questo ci fa prendere coscienza della sua esistenza e ci permette di affrontarla apertamente e di padroneggiarla. Come è risaputo, la tecnica principale della psicoanalisi consiste nel portare alla luce le "resistenze" del paziente ed eliminarle.

Un punto importante nell'uso delle affermazioni interiori, nell'impartire cioè degli ordini alle varie funzioni psicologiche (pensiero, immaginazione, ecc.) è quello di farlo da una certa "distanza interiore", per così dire "dall'alto", senza identificarsi con esse. Invece, dato lo stretto rapporto tra l'io, il centro di autocoscienza, e la volontà (come è indicato nel diagramma delle funzioni psicologiche, a pag. 18) ci si può ben identificare con la volontà. Prima di usare le varie affermazioni per le diverse azioni volitive, e oltre a questo, è particolarmente efficace usare quella che si potrebbe chiamare l'affermazione fondamentale, essenziale:

IO SONO UNA VOLONTÀ; SONO UNA VOLONTÀ COSCIENTE, POTENTE, DINAMICA.

Anche lo stretto rapporto tra la volontà, l'io e l'amore può essere sottolineato affermando:

IO SONO UN IO VIVENTE, CHE VUOLE, CHE AMA.

Deve essere chiaro che gran parte di quanto viene detto in questo libro ha due intenti: uno è l'uso della volontà per realizzare svariati scopi, l'altro è l'uso della volontà quale mezzo per allenare la volontà come attività anteriore o concomitante. Fortunatamente tende ad esserci una interazione costante — ogni atto di volontà allena la volontà ed ogni frammento di allenamento rende possibili altri atti di volontà. Se teniamo in mente questo fatto, la volontà sarà presente nella nostra coscienza mentre agiamo. Questa è di per sé una buona tecnica per sviluppare la volontà.

Parole e frasi di Potere

C'è una varietà illimitata di parole e di frasi da cui ogni lettore può scegliere quelle che gli sembrano più adatte alle sue esigenze. Un elenco di "parole evocatrici" che possono essere usate con buoni risultati come "parole di potere" si trova a pag. 63. Qui io suggerirò alcune frasi prese dalle iscrizioni sugli stemmi di varie famiglie nobili:

Ad sidera vultus (Rivolto alle stelle)

Pensa al fine

Bien faire et laisser dire (Agire bene e lasciar dire)

Semper vigilans (Sempre vigile)

In tutto armonia

PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE

Se osserviamo la vita contemporanea una curiosa contraddizione ci si presenta. Oggi si parla molto di pianificazione e di programmazione, e si pianifica molto in campo economico, sociale e tecnico. I singoli individui però spesso vivono senza un piano personale ben definito e senza avere un programma di vita chiaro e cosciente.

Eppure una condizione fondamentale per qualunque genere di pianificazione ben riuscita è la *pianificazione e la programmazione della vita personale* — soprattutto in senso psicologico — e cioè nel senso di realizzare la propria psicosintesi personale e le varie psicosintesi interpersonali e sociali. Questa pianificazione personale deve essere fatta in accordo con le regole generali e con le tecniche adatte per ogni altro genere di pianificazione. Esaminiamo dunque brevemente queste regole e queste tecniche.

La regola più importante è quella di *formulare* in modo chiaro e preciso il fine da raggiungere e tenerlo *irremovibilmente* in mente attraverso tutte le fasi dell'esecuzione, che spesso sono lunghe e complesse. Non è una cosa facile! Si può anzi dire che presenti grandi difficoltà, perché nell'uomo c'è una tendenza costante a prestare attenzione eccessiva ai mezzi che deve usare per raggiungere il suo scopo anche al punto di fargli perdere di vista lo scopo stesso. I mezzi tendono a diventare fini a se stessi, e quando questo accade, *l'uomo diventa schiavo dei mezzi che egli stesso ha scelto di usare*.

Questo si può vedere in modo particolarmente chiaro nell'attuale e assai discusso problema dell'interazione tra l'uomo e la macchina. Nei suoi termini essenziali, questo problema, o meglio, questo rapporto può essere formulato così: l'uomo crea e costruisce macchine perché accrescano il suo potere e la sua capacità di compiere azioni destinate a realizzare i suoi scopi. Intenzionalmente, dunque, la funzione e il va-

lore della macchina sono puramente *strumentali* e relativi allo scopo per cui è stata costruita, ma molto spesso l'uomo si lascia ammaliare dalle sue macchine, sopravvalutandole; e, invece di possederle, finisce con l'esserne posseduto.

L'automobile ce lo prova in modo impressionante. La vera e giusta funzione dell'automobile è quella di fornirci un modo più rapido e più comodo di arrivare in un posto in cui vogliamo andare per un dato motivo. Eppure a poco a poco, inconsapevolmente, l'uomo ha fatto dell'automobile un oggetto di prestigio, un simbolo di condizione sociale, uno strumento di autoaffermazione, uno sfogo per le sue tendenze repressive. I risultati hanno raggiunto il grottesco. Invece di usare il potere della nostra tecnologia per aumentare la sicurezza dell'automobile e ridurre l'inquinamento, ne abbiamo inutilmente aumentato la grandezza, la potenza, e quindi il consumo di carburante. Questo non ci ha portato nessun vantaggio, ma al contrario ha contribuito a congestionare il traffico, a creare tali problemi di parcheggio, e a fare dell'automobile una tale minaccia all'ambiente che il suo valore originale come rapido e confortevole mezzo di trasporto è oggi quasi sparito. Chiaramente la colpa non è della nostra tecnologia, come molte persone tendono a pensare. La colpa è piuttosto degli *usi* che ne abbiamo fatto quando abbiamo perso di vista lo scopo o l'intenzione originali.

Il fenomeno è simile a ciò che avviene in rapporto a quell'altro "strumento", il *denaro*, che tende facilmente a diventare, anch'esso, fine a se stesso a causa dell'attaccamento che suscita. E così troviamo la tendenza ad ammassare denaro senza impiegarlo utilmente, come gli avari hanno fatto in tutte le epoche. Una volontà energica e vigile è dunque, lo ripetiamo, indispensabile per mantenere i mezzi "al loro posto", per esserne sempre padroni, *usando solo quelli che servono veramente allo scopo originale e nella misura in cui lo servono*. Questa è un'altra regola fondamentale di ogni programma.

Un'altra considerazione essenziale riguarda *la possibilità che un dato programma venga realizzato*; in altre parole, la sua attuabilità. Un errore piuttosto frequente consiste nel concepire piani e programmi la cui grandezza richiederebbe capacità, circostanze e risorse che siamo ben lontani dall'avere a nostra disposizione. Fare piani grandiosi è piacevole, perfino affascinante e questo, credo, lo abbiamo sperimentato tutti. Il mondo brulica di idealisti e di sognatori che concepiscono — o più precisamente, ne sono dominati — piani meravigliosi ma poco pratici. Se ci rendiamo conto che il nostro programma è troppo ambizioso, dobbiamo essere disposti a riconoscerlo, *anche se il programma è stato già avviato*. Un comportamento diverso otterrebbe solo frustrazione e altri effetti negativi. Il nostro organismo si ribella all'impossibile, e molte

persone sono state vittime della coercitiva volontà Vittoriana. Dobbiamo essere preparati, dopo opportuna considerazione e verifica, ad adattare razionalmente e di buon grado le nostre aspirazioni e i nostri programmi alle possibilità realistiche.

Questo ci porta ad *un'altra regola nella pianificazione*: quella di stabilire ogni volta che è possibile la *collaborazione giusta*. Spesso una ragione per il fallimento di tanti piani sta nel fatto che molte persone vogliono realizzare personalmente i propri programmi, vogliono essere *esse stesse* al centro dell'organizzazione. Spesso così non fanno che produrre dei duplicati cercando di fare ciò che altri stanno già facendo, a volte con risorse e possibilità maggiori. Ciò che è necessario è la saggezza e l'umiltà di riconoscere quanto è stato già fatto, o è in preparazione, nella stessa direzione dei nostri progetti, e poi collaborare o forse associarci con chi sta facendo o si propone di fare la stessa cosa.

A questo proposito, potrei ricordare un episodio che ha vari aspetti psicologici interessanti. Nella seconda metà del secolo diciannovesimo cominciò in America la costruzione dei vagoni letto delle ferrovie. C'era in quel campo due società rivali, Carnegie e Westinghouse. Carnegie si rese conto che associarsi al suo rivale invece di lottare contro di lui sarebbe stato più conveniente. In principio Westinghouse era piuttosto rigido e diffidente quando Carnegie suggerì un incontro per discutere la questione; ma a poco a poco si entusiasmo all'idea di unire le due società. Improvvisamente, tuttavia, si fermò e domandò: "Ma come si dovrà chiamare la nuova società?". "Westinghouse, naturalmente", al che Westinghouse rispose: "Fatto!". Mi sembra che non ci sia bisogno di commenti. Carnegie passò sopra ad ogni questione di *amour propre* o di nome in considerazione dell'utilità del risultato e dell'interesse comune. L'ambizione dell'altro fu gratificata, e così si misero d'accordo. Se la regola della collaborazione può essere usata con successo dagli uomini d'affari per scopi materiali, dovremmo essere disposti ad usarla per altri scopi, specialmente superiori!

La possibilità di collaborare e i benefici che ne derivano vengono spesso ignorati da coloro che hanno motivi superiori: chi è animato dallo zelo di servire il mondo troppo spesso è posseduto anche dal desiderio di vedere *se stesso* che lo serve. Si assiste così spesso ad una competizione inutile su questioni di secondaria importanza tra le varie scuole di pensiero nel campo dell'educazione, della psicologia, e in molti altri campi utili. Una maggiore disponibilità verso un servizio di collaborazione, ed una sintesi pratica, effettuata concentrandosi sulle somiglianze, e non sulle differenze, sarebbe molto più produttiva.

Una quarta regola della pianificazione riguarda il *riconoscere, distinguere e stabilire la sequenza giusta* per le varie fasi. Esse sono:

formulazione; programmazione; strutturazione; progettazione; modello, o progetto pilota.

Il caso di un mio studente che voleva sviluppare la sua capacità di operare per motivi diversi da quelli materialistici (sicurezza, garanzia, celebrità, ricchezza) che lo stavano spingendo, forzatamente, alla depressione, costituisce una buona illustrazione di questi stadi. Il suo scopo era quello di includere nelle sue azioni i valori superiori, ma aveva paura di perdere così facendo le comodità materiali. Dopo aver riflettuto, decidemmo di programmare una strategia per metterlo in contatto con i suoi valori superiori e permettergli gradualmente di includerli. Questa *formulazione* generica era la prima fase della pianificazione. La fase successiva era quella di *programmazione*. Il programma richiedeva di cominciare lentamente, in maniera non minacciosa, riducendo *gradualmente* il tempo dedicato alle cose materiali. Questo venne fatto per gradi: prima, allo studente venne chiesto di prendere *pienamente* coscienza di come fosse influenzato dai suoi impulsi materialistici. In seguito gli venne chiesto di scegliere quali avrebbe voluto ridurre. Una programmazione efficace richiedeva questo approccio graduale, ed una buona *strutturazione* imponeva che la presa di coscienza fosse seguita da una scelta, piuttosto che porre la scelta all'inizio del processo. Il progetto richiedeva, tra l'altro, una crescente presa di coscienza degli impulsi materialistici. Stabilimmo un *progetto pilota sperimentale* che consisteva in una revisione serale che lo studente avrebbe fatto prima di andare a letto, del dominio che pensieri, sentimenti, o azioni materialistiche avevano esercitato su di lui durante la giornata. Una volta riconosciuta la portata della loro influenza negativa, questa consapevolezza divenne un *motivo* più che sufficiente per aderire all'*intenzione* di ridurli.

Così gradualmente fu in condizione di crearsi uno spazio vitale, e fummo pronti ad occuparci dello scopo principale che egli aveva sempre tenuto in mente: quello di mettersi in contatto con quella parte di sé che possedeva veramente valori superiori. Il progetto venne poi ampliato per includere modi atti a portare questi valori sempre più attivamente nella sua vita. Fu a questo punto che realizzò che agire da questo livello superiore dentro di sé non significava affatto dover rinunciare a tutte le comodità materiali.

Possiamo dunque vedere che la *formulazione* rappresenta lo stadio iniziale in senso generico, in quanto il piano è concepito a grandi linee. La *programmazione* rappresenta una maggiore precisazione e un più completo sviluppo del piano, particolarmente nella fase iniziale dell'esecuzione. La differenza si può dire che corrisponda a quella tra strategia e tattica. Avendo formulato un programma ben definito e *strutturato*, si

può passare a fare un progetto preciso con tutti i dati pratici relativi. Un progetto adeguatamente sviluppato può poi essere seguito da un *progetto pilota sperimentale*. Il suo scopo centrale è quello di *collaudare* il progetto, e in questo senso può essere molto istruttivo, perché l'esperienza pratica spesso dà risultati diversi da quelli previsti.

Pur implicando un processo graduale da effettuare passo passo, queste fasi devono essere tenute in mente insieme. L'alpinismo ne è un buon esempio. Prima si deve scegliere il picco da scalare, poi il sentiero migliore per arrivare alla vetta, che può anche essere tortuoso per evitare gli ostacoli, e infine, quando ha inizio la scalata, la scelta degli appigli, che sono quelli che possono determinare la differenza tra sicurezza e caduta.

Si può dire che è necessaria una "visione trifocale"; percepire cioè e tenere in mente il fine e l'intenzione lontani; la visione generale degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza all'arrivo; e la consapevolezza del prossimo passo.

Questa visione integrale, e allo stesso tempo graduata nelle sue diverse fasi, può essere applicata ad ogni genere di compito, e può essere considerata una concezione "spaziale" sia in senso oggettivo che in senso simbolico. Ma altrettanto importante, è il fattore "temporale" e cioè la considerazione della *messa a tempo* e della *durata* di ogni stadio. Come sappiamo, tempo e spazio sono intimamente collegati in quanto due aspetti della stessa continuità. Si tratta dunque di completare ogni stadio al momento giusto e per il periodo di tempo necessario. Ogni fase ha il suo momento più favorevole per l'esecuzione, forse anche l'unico possibile; questo si può esprimere nella frase paradossale: "L'impossibile di oggi è il possibile di domani, il possibile di oggi è l'impossibile di domani".

Un altro requisito da considerare è la *flessibilità* del piano, e cioè, il suo essere suscettibile di modifiche nel caso che si verifichino nuovi sviluppi. La vita è piena di imprevisti, e per quanto previdenti si possa essere, molto spesso qualcosa di inaspettato salta fuori. Dobbiamo dunque essere pronti a modificare e adattare i piani. La flessibilità si può vedere nella sua forma più semplice e più accessibile nel gioco degli scacchi, in cui un giocatore pianifica una serie di movimenti per dare lo scacco al suo avversario ma deve stare all'erta per cambiare il suo piano in risposta all'offensiva del suo avversario che ha anche lui un piano simile.

Per ottenere tutto questo ci vuole riflessione, un senso delle proporzioni, e capacità di giudicare, tutte cose che si possono riassumere in una semplice parola: *saggezza*. Ma attenzione instancabile, vigilanza, pazienza e perseveranza, che sono qualità della volontà, sono anche esse

necessarie; il che dimostra che la pianificazione svolge un ruolo integrante nel processo di *volere*, nella *volizione* effettiva.

Tutte queste regole possono e devono essere applicate in psicosintesi. Si può dire che la psicosintesi individuale consista essenzialmente nella realizzazione del proprio *modello ideale*. Il ruolo della pianificazione, sia nella scoperta che nella realizzazione del modello ideale, è discusso ampiamente in *Psicosintesi* (pag. 141). L'attenta pianificazione e l'esecuzione paziente di un piano di vita e dei suoi sottopiani sono necessarie se vogliamo realizzare la nostra esistenza personale e diventare tutto ciò che possiamo diventare. Inutile dirlo, la pianificazione rientra anche nella fase transpersonale o spirituale della psicosintesi. Svolgendo un programma psicosintetico, dobbiamo applicare le regole generali della pianificazione, ma dobbiamo anche stare attenti ad includere in questo processo le fasi di elaborazione e di gestazione, lasciando loro tutto il tempo di cui hanno bisogno, senza interferenze.

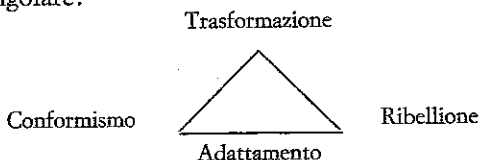
Inoltre, il piano di vita individuale deve essere coordinato, integrato e armonizzato con i piani che includono altre persone. La psicosintesi individuale non è, e non può essere, fine a se stessa, perché ognuno di noi nella vita è strettamente unito ad altre persone e a gruppi. Possiamo iniziare questo processo formulando ed attuando piani e programmi che ci mettano in grado di svolgere i nostri vari *ruoli* nelle relazioni umane e di adempiere alle varie funzioni che esse richiedono. La vita di una famiglia considerata come un'entità psicologica, per esempio, può essere pianificata ed organizzata coscientemente. Naturalmente, affetto e buona volontà ne costituiscono la base, ma *non sono sufficienti*.

Ci sono poi i ruoli collegati al lavoro, che spesso implicano relazioni con i superiori, i colleghi e i dipendenti. Ci sono i ruoli che vengono cioè dal fatto di essere membro di un gruppo sociale, e di partecipare alle sue attività specifiche, politiche, economiche, culturali, e umanitarie.

Alcune tecniche della psicosintesi individuale possono essere usate utilmente per pianificare ed effettuare la psicosintesi interpersonale e di gruppo. Tra quelle di uso più generale, posso menzionare le tecniche per la trasformazione delle energie, le tecniche dell'uso metodico delle immagini, e quella dell'allenamento immaginativo. Nello stesso modo, i rapporti interpersonali e di gruppo e le attività esterne possono essere utilizzate come occasioni e strumenti per lo sviluppo interiore e la realizzazione.

UNA NOTA SULLA PSICOSINTESI SOCIALE

La Psicosintesi sociale solleva il problema, oggi molto discusso, dei rapporti tra l'individuo e la società. La maggior parte degli scrittori che si sono occupati di questo argomento l'hanno fatto in modo controverso, mettendo in contrasto l'individuo e la società e considerandoli quasi necessariamente in conflitto. Tuttavia in questo caso, come in altri, si tratta più spesso di una polarità. I principi esposti nel mio opuscolo *Balancing and Synthesis of Opposites* (New York 1972) possono trovare qui un'applicazione utile. Lì ho usato un diagramma per mostrare il rapporto tra ogni coppia di poli opposti e i modi in cui possono essere equilibrati. Riguardo al problema dell'individuo verso la società, abbiamo il seguente rapporto triangolare:



Alle estremità della base del triangolo ci sono i due poli opposti, *conformismo* e *ribellione*; il punto di mezzo della base può rappresentare una posizione di compromesso, che consente una certa possibilità di manovra, ma è limitativo e insoddisfacente come soluzione permanente. Ma c'è un punto *più in alto*, equidistante da entrambi i poli e *a un livello superiore*, da cui si può essere un membro integrante ed efficiente della società pur mantenendo completamente la propria indipendenza. Questa posizione significa azione *nella società e sulla società, allo scopo di trasformarla*.

La formula sintetica per risolvere questo problema ci è stata data nella Bibbia: "Date a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio". Un modo di esprimerlo in termini psicologici moderni potrebbe essere: "Concedete alla società ciò che è giusto e necessario, e agite nella società anche come forza costruttiva per migliorarla". Ciò si può fare mantenendo per prima cosa la propria integrità e indipendenza, "coltivando il proprio giardino". Non è dunque questione di sottomettersi passivamente al condizionamento sociale, ma prima di proteggersene, senza ricorrere alla ribellione violenta e senza ritirarsi, e poi cercare attivamente di modificare e migliorare l'attuale vita sociale in ogni modo possibile.

È importante non solo per il bene della società ma anche per la soddisfazione dell'individuo che egli possa sentire questa indipendenza interna. La libertà a cui l'individuo realmente aspira, più o meno coscien-

temente, è principalmente una libertà *psicologica e spirituale*; ma raggiungerla dipende in gran parte da *lui stesso*. Gruppi e società possono ostacolarla in vari modi con le loro pressioni, ma non possono realmente impedirla. Possiamo essere interiormente liberi anche consentendo a svolgere le nostre funzioni e a interpretare i nostri ruoli nella famiglia e nella società secondo la situazione in cui ci troviamo. Anche qui le tecniche della psicosintesi possono essere di grande aiuto, specialmente quelle dell' "identificazione" e dell' "agire come se". Usando queste tecniche possiamo disporre di uno "spazio interiore", possiamo cioè far posto nella coscienza, e di uno spazio "temporale", o di un po' di tempo libero, in cui poter vivere una vita individuale indipendente. E questo non richiede lunghi periodi di tempo e condizioni speciali. Si tratta di utilizzare la "dimensione dell'intensità": una mezz'ora vissuta intensamente ad un alto livello può conferire valore, significato e giustificazione ad un'intera giornata.

Infine c'è un genere più alto e più vasto di pianificazione, che è in realtà il più importante; è quello che consiste nell'integrare il piano individuale nel Piano Universale, a cui ho fatto riferimento prima. Anche se non siamo in grado di percepire tutta la portata di quel Piano nel suo grande mistero; possiamo almeno conoscere qualcosa e intravedere le grandi linee e specialmente la direzione evolutiva, e riconoscere così che è la direzione del massimo *bene*. È questo che conta! Il nostro primo obiettivo non è quello di discernere il punto di arrivo, ma di metterci nella corrente giusta, sulla giusta strada. Anche qui, e soprattutto qui, la *saggezza* è necessaria per intrecciare armoniosamente il piano individuale nel Piano Universale; ed è necessaria la volontà per controllare fermamente il timone e procedere sulla retta via.

LA DIREZIONE DELL'ESECUZIONE

Un esame di questo stadio finale dell'azione volitiva rivelerà l'errore fondamentale commesso generalmente nell'uso della volontà, un errore basato su una concezione sbagliata della sua natura e del suo modo di funzionare. Questo errore consiste nel cercare di agire *imponendo* il potere della volontà agli organi deputati all'azione. Invece, la vera e naturale funzione della volontà in questo stadio è quella di *dirigere* l'esecuzione, di mettere in opera i mezzi necessari ed appropriati per raggiungere l'obiettivo stabilito. Lo fa prendendo il comando e dirigendo le varie funzioni psicofisiche.

Questo risulterà più chiaro se esaminiamo nei particolari la analogia tra l'attività della volontà e quella di guidare un'automobile. Lo sforzo *diretto* della volontà somiglia a quello fatto da un guidatore che cerchi di mettere in moto la sua automobile spingendola da dietro con la forza muscolare. Un simile comportamento è chiaramente assurdo; eppure ugualmente sbagliato è lo sforzo di usare la volontà per una azione *diretta* invece che per un'azione attraverso le altre funzioni psicologiche.

Esaminiamo cosa effettivamente fa il guidatore di un'automobile. Comincia col fare quello che corrisponde agli stadi che abbiamo già descritto. Prima *sceglie* dove desidera andare; poi *decide* di andarci e quando avviarsi. Questo porta a studiare il percorso e a pianificare il viaggio.

Adesso viene lo stadio della *direzione dell'esecuzione*. Si divide in due parti. La prima è la revisione dell'automobile, il che significa riempirla di benzina e di acqua, controllare l'olio e la pressione delle gomme, e così via. Tutto questo corrisponde al lavoro di preparazione della psicosintesi, lo sviluppo e la coltivazione delle varie funzioni psicologiche e della funzione-volontà dell'io.

L'automobile è adesso pronta a partire. Il guidatore si sistema comodamente nel suo sedile, avvia il motore e mette in azione i comandi appropriati per avviare l'automobile nella direzione prescelta. Durante il viaggio, il guidatore sterza per evitare gli ostacoli, giudica quando è possibile e sicuro sorpassare gli altri veicoli, e ai bivi decide quale strada

prendere. Quando imparava a guidare, queste operazioni richiedevano molta attenzione cosciente e molto sforzo da parte sua, ma appena diventò più esperto, fu in grado di guidare con una partecipazione cosciente sempre minore. Questo controllo inconscio è spesso descritto come un processo automatico. Ma il termine "automatico" è ingannevole se lo prendiamo nel senso di qualcosa di fisso e di rigido; al contrario, in questo caso abbiamo un'azione intelligente che viene continuamente modificata secondo le informazioni ricevute attraverso la vista, l'udito, e i dati cinestetici. E un'azione pienamente cosciente può essere ripresa in ogni momento, quando si vuole, se necessario.

La serie di azioni citata corrisponde al mettere in azione le varie funzioni psicologiche e a dirigerne l'operazione. Anche qui si verifica uno spostamento graduale: da un'attenzione completamente e coscientemente focalizzata sul compito da svolgere si passa in un crescendo a delegare la responsabilità all'inconscio, senza l'intervento diretto dell'io cosciente. Questo processo è evidente nell'apprendimento tecnico, per esempio imparando a suonare uno strumento musicale. In principio, si richiedono piena attenzione e la direzione cosciente dell'esecuzione. Poi, a poco a poco, si forma quello che potremmo chiamare il meccanismo dell'azione, e cioè, i nuovi modelli neuro-muscolari. Il pianista, per esempio, ora arriva al punto in cui non ha più bisogno di prestare attenzione cosciente ai meccanismi dell'esecuzione, a dirigere cioè le dita nei punti desiderati. Adesso può dare tutta la sua attenzione cosciente alla *qualità* dell'esecuzione, cioè esprimere il contenuto emotivo ed estetico della musica che sta suonando.

Esaminiamo brevemente il modo in cui la volontà può usare le varie facoltà psicologiche per raggiungere gli obiettivi che noi abbiamo scelto. I metodi per farlo variano molto per ogni funzione secondo le sue caratteristiche specifiche. A parte il fatto che le limitazioni implicite negli organi fisici sensoriali consentono soltanto la percezione di una piccola parte delle impressioni e delle vibrazioni provenienti dal mondo esterno, il nostro uso di questi organi è abitualmente molto imperfetto e parziale: se una percezione sensoriale deve diventare veramente cosciente, e cioè "percepita", deve rimanere *nel campo di coscienza* abbastanza a lungo per essere *assimilata* dall'io cosciente; ma questo campo è spesso ingombro di altri contenuti psicologici (sensazioni di altro genere, emozioni, pensieri, ecc.). Inoltre, le percezioni sensoriali inducono immediatamente reazioni emotive, sia positive che negative, che spesso impediscono una percezione accurata e a volte perfino travisano l'oggetto percepito.

La psicologia della testimonianza ci dà ampia prova di questo fatto. Accade frequentemente che le deposizioni dei testimoni a proposito di

un dato evento siano incomplete, o errate, o le due cose. Questo si verifica anche quando la deposizione è fatta in buona fede e senza alcun tentativo cosciente di dire il falso. È una questione seria che può avere gravi conseguenze, quali la condanna di un innocente. Quando dunque si richiede un esame accurato ed obiettivo basato su una osservazione precisa, la volontà deve intervenire per dirigere, regolare, ed usare le funzioni sensoriali per trarne il maggior vantaggio possibile.

Per far questo deve concentrare la coscienza sul compito di ricevere, assimilare ed integrare i messaggi ricevuti attraverso i sensi. Inoltre deve rifiutare di riconoscere, per tutto il tempo che sarà necessario, le altre impressioni sensoriali, le emozioni e le attività mentali che tendono ad interferire con il compito scelto in attuazione. Questo richiede l'allenamento del *potere di osservazione* attraverso esercizi di osservazione come quelli descritti in *Psicosintesi*.

Come abbiamo visto nella storia di Agassiz e il pesce, i grandi scienziati, e specialmente i naturalisti, hanno posseduto e sviluppato ulteriormente con l'esercizio questa capacità di osservazione stimolandola e sostenendola con la volontà.

Le maniere in cui la volontà può utilizzare le emozioni e le sensazioni come strumenti per realizzare i suoi scopi sono più complesse. Prima di tutto, l'attenzione e la concentrazione, che sono funzioni specifiche della volontà, devono essere esercitate e rafforzate. La natura e l'intensità delle energie emotive specifiche suggeriscono i metodi migliori per utilizzarle. Fondamentalmente, si tratta di collegare e rapportare queste energie all'obiettivo da raggiungere, di orientare cioè e canalizzare il flusso di emozioni e sentimenti verso il fine prestabilito. Spesso ciò richiede una trasmutazione o sublimazione di queste energie, che a sua volta implica la capacità della volontà di impegnarle e dirigerle verso attività future, verso scopi costruttivi e superiori.

Ho già discusso l'argomento della trasmutazione e sublimazione delle energie sessuali ed aggressive. Qui posso aggiungere che questo processo si basa sulla stretta azione reciproca tra le emozioni e i sentimenti da una parte e i desideri e gli impulsi dall'altra. Ogni emozione e sentimento doloroso provoca il desiderio e l'impulso di eliminarne la causa. Nello stesso modo, emozioni gradevoli e felici suggeriscono di perpetuare ciò che le ha prodotte. La volontà può approfittare di questo fatto per orientare, dirigere e trasformare i desideri e gli impulsi.

Tutto questo è valido, tuttavia, solamente per quei casi in cui le emozioni, gli impulsi e i desideri non sono eccessivamente intensi e rispondono più o meno rapidamente e facilmente all'azione della volontà. Ma a volte la loro intensità è tale da provocare una resistenza, o perfino uno stato di violenta ribellione contro la direzione che la volontà cerca

di impartire loro. Qui la volontà deve usare altri metodi, perché se si oppone *direttamente* a queste energie, spesso fallisce. Ed anche se riesce a controllarle con un atto di forza, provoca conflitti che costituiscono uno spreco di energie e possono avere conseguenze dannose. In questi casi, il primo compito della volontà è quello di scaricare le tensioni intense ed eccessive delle energie emotive e propulsive. Questo si può fare per mezzo delle varie "tecniche" di "sfogo" (catarsi) e, se è il caso, di una certa misura di gratificazione effettiva. In questo modo la volontà può riuscire ad eliminare l'opposizione, o a ridurla ad un livello inferiore di intensità, in modo che le energie possano adesso essere usate nella maniera che abbiamo menzionato prima. Naturalmente, nessuno strumento, nessun "voltmetro psichico" esiste per misurare il potenziale delle scariche emotive ed impulsive, ma l'introspezione e l'osservazione delle manifestazioni spontanee possono dare un'idea approssimativa della loro intensità.

Anche "la carica di energia" della volontà deve essere calcolata. Una volontà debole ha difficoltà a dirigere le emozioni anche se sono di bassa o media intensità, mentre una volontà forte può riuscirci. Il rapporto di energia tra la volontà e la resistenza presentata dal materiale psicologico che la volontà vuole controllare, dirigere e trasformare deve essere considerato attentamente. Qui è utile fare degli esperimenti. La forza della volontà si può accertare con esercizi precisi e esperimenti, con l'uso delle tecniche di direzione, trasmutazione e sublimazione.

C'è un'altra funzione psicologica che è strettamente collegata a quella già nominata; è l'immaginazione. Anche qui ci sono rapporti di azione e reazione reciproca. Le emozioni e i desideri evocano le immagini corrispondenti. A loro volta, le attività dell'immaginazione suscitano emozioni, desideri e impulsi. Grande è il potere delle immagini, e si può dire che costituiscano un intermediario necessario tra la volontà e le altre funzioni psicologiche. I rapporti dinamici tra tutte queste funzioni sono stati formulati in alcune leggi descritte nel capitolo sulla volontà sapiente.

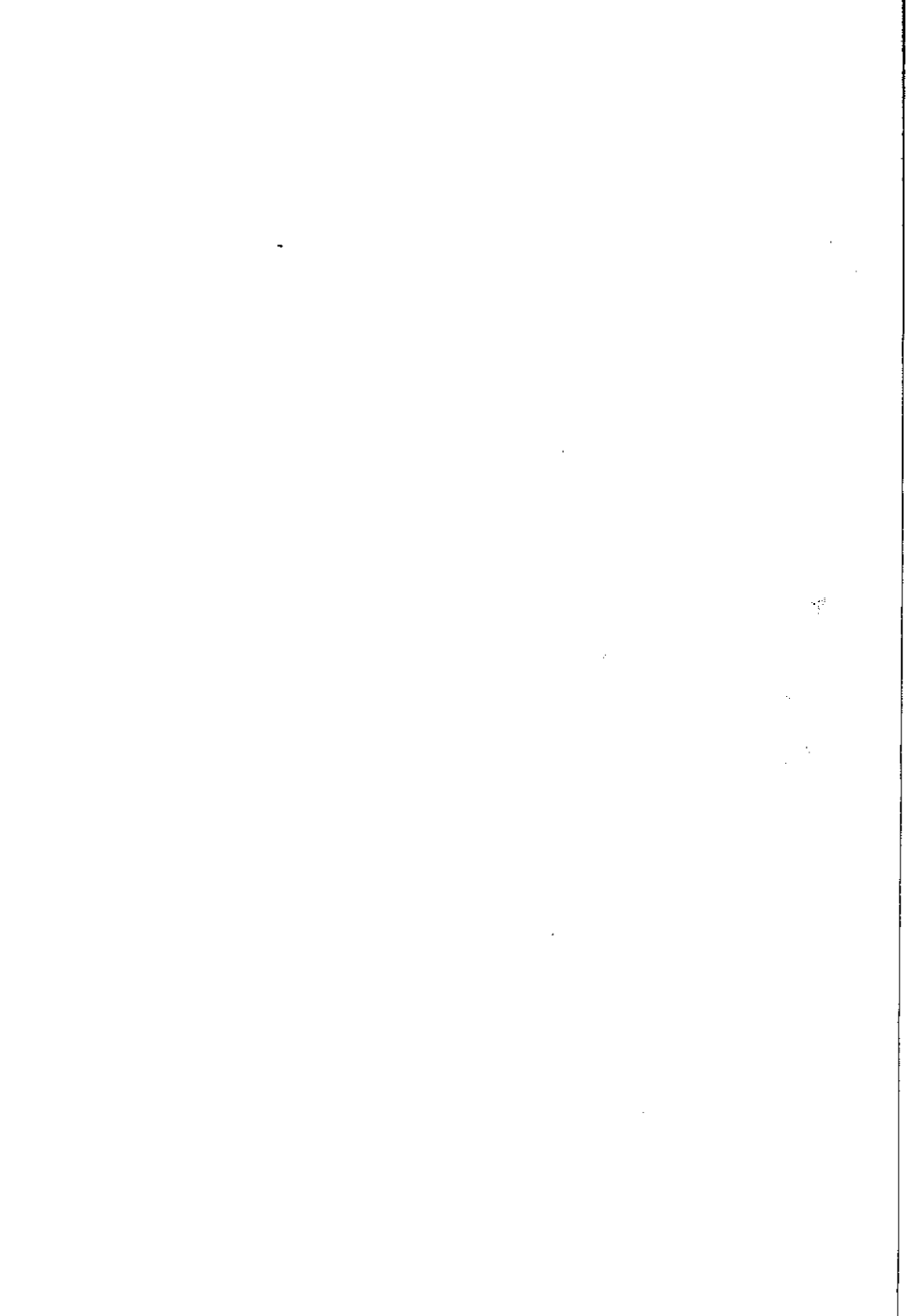
La volontà può imparare a dirigere l'immaginazione in misura considerevole; per riuscirci è molto utile allenarsi e fare sistematicamente esercizi. Per primi gli esercizi di immaginazione riproduttiva, usando la visualizzazione, l'evocazione di suoni e memorie di impressioni sensoriali ricevute attraverso gli altri sensi. Si passa poi ad esercizi autodiretti di immaginazione creativa cominciando con un simbolo o con una situazione scelta appropriatamente. In questi esercizi la volontà del soggetto sostituisce il terapeuta, che normalmente condurrebbe questi esercizi alla maniera del *sogno guidato* di Desoille e della *immaginazione affettiva guidata* di Leuner. Le tecniche del modello ideale e dell'allenamento

immaginativo, descritte in *Psicosintesi*, sono utili non solo per i loro scopi specifici, ma anche per mettere l'immaginazione agli ordini della volontà e sotto la sua guida.

Vediamo adesso come la volontà può utilizzare la mente per dirigere l'esecuzione.

Negli stadi precedenti, la volontà ha già usato la mente come organo di pensiero, riflessione, previsione, e programmazione appropriata. In questo stadio, la direzione dell'esecuzione, può e deve usare la mente anche in altri modi. Quando c'è un problema da risolvere e la volontà ha deciso di risolverlo, mette a fuoco su quel problema l'attenzione della mente, lo esamina, ci riflette sopra, e formula delle ipotesi sulle possibili soluzioni. Queste ipotesi possono in seguito essere verificate attraverso esperimenti. Ciò può essere chiamato "pensiero profondo" o "meditazione riflessiva" (vedere l'appendice seconda, "Pensiero e Meditazione").

Un'altra facoltà mentale che può e deve essere diretta dalla volontà è l'*intuizione*. Questo ci porta ad un esame del rapporto tra volontà e intuizione. Pare evidente che la volontà non possieda alcun potere *diretto* sulla funzione intuitiva; ne può perfino intralciare il funzionamento. Ma anche qui la volontà può svolgere un'azione *indiretta* molto utile; può creare e mantenere libero il canale di comunicazione lungo il quale discendono le impressioni intuitive. Lo fa imponendo temporaneamente un freno alle attività distraenti delle altre funzioni psicologiche. La volontà può incoraggiare — (incoraggiare, non costringere, ripeto) — l'operazione intuitiva formulando domande da indirizzare alla sfera supercosciente, la sede dell'intuizione. A queste domande deve essere data una forma chiara e precisa. Le risposte possono venire subito, ma più spesso appaiono dopo un certo periodo di tempo e quando meno le si aspetta (vedere l'appendice seconda).



TERZA PARTE

EPILOGO

LA VOLONTÀ GIOIOSA

L'unione di volontà e gioia può sorprendere perché la volontà è stata generalmente considerata qualcosa di severo e di esigente, che proibisce e che nega, particolarmente dopo il periodo Vittoriano.

Eppure l' "atto di volontà" può essere e spesso è intrinsecamente gioioso. Per rendersene conto, è necessario avere una concezione chiara della natura e dei vari aspetti e manifestazioni della gioia. Ma non c'è ancora una *psicologia ben definita della gioia*, perché una psicologia scientifica di ciò che Maslow giustamente chiama "il punto più avanzato della natura umana", dei valori dell'Essere o anche della salute vera, comincia solo adesso a farsi strada.

La "ricerca della felicità" è considerata e proclamata un diritto dalla Costituzione Americana, ma raramente viene data una definizione chiara del significato di "felicità". Individui e gruppi differenti l'intendono in maniere diverse e contrastanti.

Varrebbe la pena di sviluppare una scienza e una tecnica dell' "appagamento". Maslow l'ha suggerito quando, parlando dei valori dell'Essere, ha detto: "Perché *non* una tecnologia della gioia, della felicità?". Altrove, elenca tra i valori dell'Essere il divertimento, la gioia, la gaiezza e l'umorismo.

Anche se in questa occasione non è possibile dare alla "psicologia della gioia" quanto le è dovuto, si può fare una chiarificazione preliminare per comprendere meglio la "gioia di volere".

Si può dire che "appagamento" è ciò che accompagna e allo stesso tempo risulta dalla gratificazione di un'esigenza — di qualunque esigenza. Così per ognuno dei livelli di esigenze descritti da Maslow, c'è un genere di appagamento corrispondente. Il risultato della gratificazione delle esigenze fondamentali può essere chiamato piacere. Lo stato soggettivo generale di una persona le cui esigenze e i cui desideri "normali" siano — almeno temporaneamente — soddisfatti, si può chiamare felicità.

Il risultato della soddisfazione delle esigenze superiori è *gioia*. La volontà buona è gioiosa! Essa crea un'atmosfera armoniosa, lieta e gli atti di buona volontà hanno fertili e a volte sorprendenti risultati. Le attività altruistiche, umanitarie danno poi profonda soddisfazione e la sensazione di aver realizzato il proprio vero scopo nella vita. Come ha detto un saggio orientale: "I compiti del mondo sono come fuochi di gioia". Infine, la completa Auto-realizzazione Transpersonale e più ancora la comunione o identificazione con la Realtà universale trascendente è stata chiamata *beatitudine*.

A questo punto è importante riconoscere che non c'è un'incompatibilità fondamentale tra la soddisfazione di tutte queste esigenze e l' "appagamento" che ne deriva. L'appagamento delle esigenze superiori non esclude l'appagamento a tutti gli altri livelli.

Ci possono essere e spesso ci sono conflitti, crisi di assestamento e di crescita, ma sono fasi *temporanee* del processo di crescita, di auto-realizzazione e di realizzazione del Sé.

A causa della molteplicità della natura umana, e dell'esistenza in noi di subpersonalità varie e spesso contrastanti, la gioia ad un certo livello può coesistere con la sofferenza ad altri livelli. Ad esempio, ci può essere la gioia di dominare una subpersonalità indisciplinata, anche quando la subpersonalità stessa vive ciò come un'esperienza dolorosa. Si può provare gioia perfino mentre uno sente dolore grazie alla vivida anticipazione di una futura desiderata realizzazione o soddisfazione. S. Francesco diceva: "Così grande è il Bene che aspetto, che ogni dolore mi è fonte di gioia". Ad un livello meno esaltante questo è vero per gli atleti e in modo particolare per gli alpinisti, per i quali la gioiosa prospettiva della "futura" voluta meta supera le difficoltà fisiche e la sofferenza che comporta.

Poiché il risultato di un atto di volontà riuscito è la soddisfazione delle nostre esigenze, possiamo vedere che l'atto di volontà è essenzialmente gioioso. E la realizzazione dell'io, o più esattamente di *essere un io* (la cui funzione più intrinseca, come abbiamo visto, è quella di volere) dà un senso profondamente gioioso di libertà, di potere, di dominio.

Questo è vero a livello del sé personale; ma la realizzazione della Volontà Transpersonale, l'espressione del Sé Transpersonale, è così intensamente gioiosa da potersi definire beatifica. Qui abbiamo la gioia dell'unione armoniosa tra la volontà personale e la Volontà Transpersonale; la gioia dell'armonia tra la propria Volontà Transpersonale e quella degli altri; e, la più alta, prima tra tutte, la beatitudine di identificarsi con la Volontà Universale.

I mistici di tutti i tempi e di tutti i paesi hanno realizzato ed espres-

so la gioia e la beatitudine propria all'unione della volontà individuale con la Volontà Universale. Underhill dice:

Divenuta più intensa, avendo ceduto agli interessi del Trascendente, la volontà riceve nuovi mondi da conquistare, nuove forze pari al suo esaltante destino. Ma anche il cuore qui entra in una nuova dimensione, comincia a vivere ad alti livelli di gioia: e cioè, il mare della delizia, la corrente delle influenze divine.

Questo conseguimento è espresso vividamente nel detto sanscrito *Sat-Chit-Ananda* "La beatifica percezione della realtà". E infine nell'affermazione trionfante: *Aham evam param Brahman*: "In verità io sono il Brama Supremo".

IL PROGETTO VOLONTÀ

INTRODUZIONE AL PROGETTO VOLONTÀ

Come ho osservato nella Prefazione, questo volume dovrebbe essere considerato un inizio e non una fine. Le risorse della volontà umana sono immense e lo scopo di questo progetto è quello di aiutare a realizzarle.

Un'applicazione molto importante ed urgente dell'uso della volontà è quella che riguarda il grande problema della pace e della guerra. A mio avviso, non bastano gli accordi e i trattati politici, né le manovre esterne di per sé per assicurare una pace duratura. Molti di questi accordi e trattati politici hanno dimostrato di essere inutili. Come dice così bene il discorso introduttivo della costituzione dell'UNESCO, "Poiché le guerre iniziano negli animi degli uomini, è negli animi degli uomini che le difese della pace devono essere costruite".

Un mezzo efficace per cambiare l'atteggiamento interiore dell'uomo, sia individuale che collettivo, è la costante applicazione di buona volontà. Avrebbe l'effetto di una bacchetta magica. Espressa ed ap-

plicata, la volontà buona automaticamente esclude i conflitti violenti e le guerre. Sarebbe bene rendersi conto di questo punto strategico e fare della campagna per la buona volontà, nelle scuole e dappertutto, un interesse fondamentale.

Naturalmente, ci sono usi anche più elevati della volontà. La Volontà Transpersonale e l'unificazione con la Volontà Universale possono fornire un incentivo ancora maggiore ed il mezzo per ottenere una pace vera.

Il programma seguente vuole costituire un'introduzione per ulteriori ricerche sulla volontà. Può essere ampliato e modificato. È la base per un lavoro futuro che può fruttare enormi ricompense.

Si sta formando gradualmente un gruppo internazionale che agirà come punto focale e raccoglierà le adesioni e le esperienze di tutti coloro che desiderano prendere parte attiva al Progetto Volontà. In seguito quest'informazione sarà usata in un altro libro destinato a trattare le applicazioni pratiche della volontà in molti campi differenti di attività, specialmente la psicologia e l'educazione.

Mentre viene organizzato questo gruppo, le risposte al questionario (vedere l'appendice terza), le relazioni sul lavoro e le esperienze da tutti i paesi di lingua inglese si possono indirizzare a:

Psychosynthesis Institute, 150 Doherty Way, Redwood City, California 94062, U.S.A.

Per le zone di lingua italiana, francese e tedesca, la corrispondenza può essere indirizzata a:

Istituto di Psicosintesi, Via S. Domenico 16, 50133 Firenze, Italia.

PROGETTO VOLONTÀ

Programma di Ricerche sulla Volontà e le Sue Applicazioni

Schema

I. Storia delle Teorie, Credenze e Dottrine, sulla Volontà

II. La Volontà nella Psicologia Moderna

III. Natura e Aspetti della Volontà

1. Volontà Forte
2. Volontà Sapiente
3. Volontà Buona
4. Volontà Transpersonale
5. Volontà Individuale identificata con la Volontà Universale.

IV. Qualità della Volontà

1. Energia. Potere Dinamico. Intensità
2. Dominio. Controllo. Disciplina
3. Concentrazione. Attenzione. Convergenza. Focalizzazione
4. Determinazione. Decisione. Risolutezza. Prontezza
5. Perseveranza. Sopportazione. Pazienza
6. Iniziativa. Coraggio. Audacia
7. Organizzazione. Integrazione. Sintesi.

V. Stadi dell'Atto Volitivo

1. Scopo. Meta. Fine. Valutazione. Motivazione. Intenzione
2. Deliberazione
3. Scelta. Decisione
4. Affermazione. Comando
5. Pianificazione e Programmazione
6. Direzione dell'Esecuzione.

VI. Rapporti della Volontà con le altre Funzioni Psicologiche

Sensazioni. Impulsi. Istinti e Desideri
Emozioni e Sentimenti. Immaginazione. Pensiero. Intuizione.

VII. *Metodi per lo Sviluppo e l'allenamento della Volontà*

1. Attività Fisiche: Lavoro Manuale. Ginnastica. Movimenti Ritmici. Sport
2. Esercizi "inutili"
3. Allenamento della Volontà nella vita quotidiana
4. Uso di Aiuti Esterni. Parole e Frasi. Immagini. Musica
5. Concentrazione. Meditazione. Invocazione
6. Affermazione. Comando
7. Attività Creativa.

VIII. *Campi di Applicazione della Volontà*

1. Individuale:
 - a) Psicoterapia
 - b) Educazione
 - c) Auto-realizzazione (Psicosintesi Personale)
 - d) Realizzazione del Sé e Psicosintesi Spirituale
2. Rapporti Interpersonali e Sociali:
 - a) Tra due individui
 - b) Gruppo Familiare
 - c) Comunità e gruppi sociali di vari tipi
 - d) Gruppi razziali
 - e) Gruppi religiosi
 - f) Gruppi nazionali
 - g) Rapporti internazionali
3. Rapporti planetari (ecologia); tra i quattro regni naturali: Minerale. Vegetale. Animale. Umano
4. Rapporto tra la volontà umana e la Volontà Universale.

IX. *Sperimentazione*

Fatta da individui e da gruppi - relazioni sui risultati.

X. *Raccolta di Esempi dell'Uso della Volontà e dei Suoi Risultati*

1. Personaggi Storici
2. Individui:
 - a) Autorealizzati
 - b) Che hanno realizzato il Sé
 - c) Pazienti
 - d) Studenti.

XI. *Bibliografia sulla Volontà*

In varie lingue.

XII. *Progetti Specifici*

1. Individuali
2. Di gruppo.

Organizzazione ed Esecuzione del Programma

I. *Fondazioni - Istituti - Centri - Gruppi*

1. Per l'intero programma
2. Per ricerca specializzata, sperimentazione e applicazione. Luoghi e campi di lavoro: nazionali, divisi per lingue.

II. *Comunicazione e Diffusione*

Per mezzo di: Lezioni - Pubblicazioni (articoli, opuscoli, libri, riviste internazionali) - Conferenze - Simposi - Associazioni

III. *Coordinazione e Utilizzazione*

APPENDICE PRIMA

Esercizio di autoidentificazione

DISIDENTIFICAZIONE E AUTOIDENTIFICAZIONE

Noi siamo dominati da tutto ciò in cui il nostro io s'identifica. Possiamo dominare, dirigere ed utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo.

L'esperienza centrale, fondamentale dell'auto-coscienza, la scoperta dell' "io", è implicita nella nostra coscienza umana. Il termine "autocoscienza" è usato qui nel senso puramente psicologico di percepire se stesso come un individuo distinto e non nel senso di essere egocentricamente e perfino nevroticamente centrato su se stesso. È ciò che distingue la nostra coscienza da quella degli animali, che sono coscienti ma non autocoscienti. Ma in genere questa autocoscienza è in verità "implicita" piuttosto che esplicita. È percepita in modo nebuloso e distorto perché di solito si confonde con i *contenuti* della coscienza e ne è offuscata.

Questo continuo affluire di influssi vela la chiarezza della coscienza e produce delle false identificazioni dell'io con il contenuto della coscienza, invece che con la coscienza *stessa*. Se vogliamo rendere l'auto-coscienza chiara, esplicita e vivida, dobbiamo prima *disidentificarci* dai contenuti della coscienza.

Più precisamente, lo stato abituale per la maggior parte di noi consiste nell'identificarci con ciò che, in quel dato momento, ci fa sentire più vivi, e ci sembra più reale, o più intenso.

Questa identificazione con una parte di noi stessi è collegata di solito ad una funzione predominante o punto focale della nostra coscienza, al ruolo predominante che svolgiamo nella vita. Può assumere molte forme. Alcune persone si identificano con il proprio corpo. Si percepiscono e spesso parlano di se stessi principalmente in termini di sensazioni, in altre parole funzionano come se essi *fossero* il loro corpo.

Altre si identificano con i propri sentimenti; percepiscono e descrivono il proprio stato di essere in termini affettivi, e reputano i propri sentimenti la parte più centrale e più intima di se stessi, mentre pensieri e sensazioni vengono percepiti come più lontani, forse qualcosa di separato. Coloro che si identificano con la mente sono portati a descriversi con costruzioni intellettuali, anche se gli si domanda come *si sentono*. Spesso considerano periferici i sentimenti e le sensazioni, o ne sono in gran parte inconsapevoli. Molti si identificano con un ruolo e vivono, funzionano e hanno esperienza di se stessi in termini di quel ruolo, come per esempio "madre", "marito", "moglie", "uomo d'affari", "insegnante", ecc.

Questa identificazione con una sola *parte* della nostra personalità può soddisfare temporaneamente, ma ha gravi inconvenienti. Ci impedisce di realizzare l'esperienza dell' "io", il senso profondo di autoidentificazione, di sapere chi siamo. Esclude, o diminuisce molto, la capacità di identificarci con tutte le altre parti della nostra personalità, di trarne piacere e di utilizzarle pienamente. Così il nostro modo "normale" di esprimerci nel mondo è limitato in ogni momento a solo una frazione di ciò che può essere. Realizzare coscientemente o anche inconsciamente che in un modo o nell'altro non abbiamo accesso a gran parte di ciò che è in noi può frustrarci e darci la dolorosa sensazione di non essere all'altezza, di essere dei falliti.

Infine identificarsi continuamente con un ruolo o una funzione predominante porta spesso, e quasi inevitabilmente, ad una precaria situazione di vita che prima o poi si traduce in un senso di perdita, perfino di disperazione, come nel caso dell'atleta che diventa vecchio e perde la sua forza fisica; dell'attrice la cui bellezza fisica sfiorisce; della madre che rimane sola quando i figli sono cresciuti; o dello studente che deve lasciare la scuola e affrontare un nuovo genere di responsabilità. Queste situazioni possono dar luogo a crisi gravi e a volte molto dolorose, che possono essere considerate delle "morti" psicologiche più o meno parziali. Attaccarsi disperatamente alla vecchia "identità" in declino non serve a niente. La soluzione vera può essere solo una rinascita, entrare cioè in una identificazione nuova e più ampia. A volte questo coinvolge tutta la personalità e richiede e produce un risveglio o una "nascita" in un nuovo e superiore stato di essere. Il processo di morte e rinascita è stato espresso simbolicamente in vari misteri ed è stato vissuto e descritto in termini religiosi da molti mistici. Adesso lo si sta riscoprendo in termini di esperienze e realizzazioni transpersonali.

Spesso questo processo ha luogo senza una chiara comprensione del suo significato e non di rado contro il desiderio e la volontà dell'indi-

viduo coinvolto. Ma una collaborazione volontaria, cosciente e deliberata può far molto per facilitarlo, favorirlo ed accelerarlo.

Il modo migliore di farlo è un esercizio deliberato di *disidentificazione* e *autoidentificazione*. Per mezzo di questo esercizio otteniamo la *libertà* e il potere di *scelta* per identificarci con, o disidentificarci da, ogni aspetto della nostra personalità, secondo ciò che ci sembra più opportuno in ogni situazione. Possiamo così imparare a dominare, dirigere ed utilizzare tutti gli elementi e gli aspetti della nostra personalità in una sintesi armonica ed inclusiva. Perciò questo esercizio è considerato fondamentale nella Psicosintesi.

ESERCIZIO DI IDENTIFICAZIONE

Questo esercizio è inteso come strumento per ottenere la coscienza dell'io e la capacità di mettere a fuoco la nostra attenzione successivamente su ciascuno degli aspetti e ruoli principali della nostra personalità. Possiamo allora percepire chiaramente ed esaminarne le qualità mentre manteniamo il punto di vista dell'osservatore, e riconosciamo che *l'osservatore non è ciò che egli osserva*.

Nella formula che segue, la prima fase dell'esercizio — la disidentificazione — consiste di tre parti che trattano degli aspetti fisici, emotivi e mentali della coscienza. Questo porta alla fase di autoidentificazione. Una volta acquistata una certa esperienza, l'esercizio può essere ampliato o modificato secondo la necessità, come verrà indicato in seguito.

Procedimento

Mettetevi in una posizione comoda e rilasciata, e respirate profondamente alcune volte (degli esercizi preliminari di rilasciamento possono essere utili). Affermate poi lentamente e deliberatamente:

Io ho un corpo ma non sono il mio corpo. Il mio corpo si può trovare in varie situazioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma non ha niente a che fare con me stesso, con il mio vero io. Io valuto il mio corpo un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma è solo uno strumento. Lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute ma non è me stesso. Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Adesso chiudete gli occhi, richiamate brevemente alla coscienza la sostanza generale di questa affermazione e concentrate gradualmente l'attenzione sul concetto centrale: io ho un corpo ma non sono il mio corpo. Cercate, per quanto è possibile, di prenderne coscienza come di un *fatto sperimentato*. Adesso aprite gli occhi e procedete nello stesso modo con i due stadi seguenti:

Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Le mie emozioni sono varie, mutevoli, e a volte contraddittorie. Possono passare dall'amore all'odio, dalla calma all'ira, dalla gioia al dolore, e tuttavia la mia essenza — la mia vera natura — non cambia, "io" rimango. Sebbene un'ondata d'ira possa temporaneamente sommergermi, so che col tempo passerà; dunque io non sono quest'ira. Poiché posso osservare e comprendere le mie emozioni e poi imparare gradualmente a dirigerle, utilizzarle e integrarle armoniosamente, è chiaro che esse non sono me stesso. Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Io ho una mente ma non sono la mia mente. La mia mente è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti cambiano continuamente mentre essa abbraccia nuove idee, conoscenza ed esperienza. A volte si rifiuta di ubbidirmi. Non può dunque essere me stesso. È un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per il mondo interno, ma non è me stesso. Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

La fase seguente è quella di identificazione. Affermate lentamente e con concentrazione:

Dopo aver disidentificato me stesso, l'io, dai contenuti della coscienza, quali le sensazioni, le emozioni, i pensieri, riconosco ed affermo di essere un centro di pura autocoscienza. Io sono un centro di volontà capace di osservare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.

Concentrate la vostra attenzione sulla realizzazione centrale: *Io sono un centro di volontà e di pura autocoscienza*. Cercate, per quanto è possibile, di prenderne coscienza come di un fatto sperimentato.

Poiché lo scopo dell'esercizio è quello di ottenere uno specifico stato di coscienza, appena questo scopo è stato compreso molti particolari del procedimento possono essere eliminati. Così, dopo aver fatto l'esercizio per un certo periodo — e alcuni potrebbero farlo anche all'inizio — lo si può modificare passando rapidamente e dinamicamente attraverso ogni fase della disidentificazione, usando di ogni fase solo l'affermazione centrale e concentrandosi sulla sua realizzazione esperienziale.

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Ho una mente, ma non sono la mia mente.

A questo punto è importante considerare più profondamente la fase di autoidentificazione in questo modo:

Allora io che cosa sono? Che cosa rimane quando mi sono disidentificato dal mio corpo, dalle mie sensazioni, sentimenti, desideri, mente, e azioni? L'essenza di me stesso: un centro di pura autocoscienza. Il fattore permanente nel flusso mutevole della mia vita personale. È questo che mi dà il senso di essere, di permanenza, di equilibrio interiore. Io affermo la mia identità con questo centro e ne riconosco la permanenza e l'energia.

(pausa)

Io riconosco ed affermo me stesso quale centro di pura autocoscienza e di energia creativa, dinamica. Riconosco che da questo centro di vera identità posso imparare ad osservare, dirigere ed armonizzare tutti i processi psicologici ed il corpo fisico. Voglio raggiungere una coscienza permanente di questo fatto, in mezzo alla mia vita di tutti i giorni, ed usarla per aiutarmi a dare alla mia vita un significato e un senso di direzione crescenti.

Man mano che l'attenzione si sposta sempre più sullo *stato di coscienza* anche la fase dell'identificazione può essere abbreviata. La meta è riuscire a fare l'esercizio abbastanza facilmente in modo di poter passare in breve tempo, rapidamente e dinamicamente, attraverso ogni fase della disidentificazione, e mantenere poi la coscienza dell'io per tutto il tempo che si vuole. Si può allora — *deliberatamente*, ed in qualsiasi momento — disidentificarsi da ogni emozione travolgente, pensiero sgradevole, ruolo inadatto, ecc. e, dalla posizione di vantaggio dell'osservatore distaccato, capire più chiaramente la situazione, il suo significato, le sue cause, ed il modo migliore di affrontarle. Questo esercizio è risultato particolarmente efficace se praticato quotidianamente, preferibilmente nelle prime ore del giorno. Ogni volta che è possibile, deve essere fatto poco dopo il risveglio e considerato un *secondo risveglio* simbolico. È di grande valore anche ripeterlo in forma abbreviata varie volte al giorno, ritornando allo stato di coscienza dell'io disidentificato.

L'esercizio può essere modificato in modo adatto, secondo il proprio scopo e le esigenze esistenziali, aggiungendo delle fasi di disidentificazione al fine di includere altre funzioni oltre le tre fondamentali (fisica, emotiva, mentale), così come la sub-personalità, i ruoli, ecc. Può iniziare anche con la disidentificazione dai possessi materiali.

Seguono alcuni esempi:

Io ho dei desideri, ma non sono i miei desideri. I desideri sono provocati dagli impulsi, fisici ed emotivi, e da altre influenze. Spesso sono mutevoli e contraddittori, con alternanze di attrazioni e di repulsioni; dunque non sono il mio io. Io ho dei desideri, ma non sono i miei desideri. (È bene collocare questa fase tra quella emotiva e quella mentale).

Io mi impegno in varie attività e interpreto vari ruoli nella vita. Devo interpretare questi ruoli e li interpreto volentieri come meglio posso, sia che si tratti del ruolo di figlio o di padre, di moglie o di marito, di insegnante o di studente, di artista o di dirigente. Ma io sono di più del figlio, del padre, dell'artista. Questi sono ruoli, specifici ma parziali, che io, io stesso, sto interpretando, accetto di interpretare, e posso guardare ed osservarmi mentre li interpreto. Dunque io non sono nessuno di essi. Mi sono autoidentificato, e non sono l'attore, ma il regista della rappresentazione.

Questo esercizio si può fare e viene fatto in gruppo con ottimi risultati. Il conduttore del gruppo dà voce alle affermazioni e i membri ascoltano ad occhi chiusi lasciando penetrare profondamente il significato delle parole.

APPENDICE SECONDA

PENSIERO E MEDITAZIONE

Come nel caso di molte altre parole usate in psicologia (per esempio, "mente", "personalità", "anima") alla parola "meditazione" vengono attribuiti significati diversi. Nel suo senso più ristretto, si può considerare sinonimo di pensiero disciplinato o di riflessione su un'idea. Più generalmente, include altri tipi di azione interiore, di cui il pensiero disciplinato è un prerequisito. In psicosintesi, la meditazione è considerata e praticata in questo significato più ampio. Indicheremo dunque con la terminologia adatta, secondo la necessità, i tipi di meditazione che desideriamo discutere.

I tre principali sono: *meditazione riflessiva*; *meditazione recettiva*; *meditazione creativa*.

La meditazione, per essere efficace, richiede una preparazione adeguata. Si tratta di passare dalla vita normale con il suo orientamento esterno, in cui l'interesse e l'attenzione sono monopolizzati dalle nostre preoccupazioni, dai nostri piani e dalle nostre attività, all' "azione interna" della meditazione. Questa preparazione è triplice: fisica, emotiva e mentale.

1. *Rilassamento fisico* - l'eliminazione più accurata possibile di ogni tensione muscolare e nervosa.
2. *Compostezza emotiva* - lo sforzo di assumere uno stato di tranquillità.
3. *Riflessione mentale* - la direzione dell'interesse della mente e l'attenzione interiore.

I. *Meditazione Riflessiva*

La sua definizione più semplice è *pensare*; una definizione accurata ma limitata, poiché non tutti hanno le idee chiare a proposito della funzione pensiero. È stato detto che "la mente pensa in noi", invece di essere noi che formuliamo dei pensieri. In effetti, la nostra mente normalmente funziona spontaneamente sotto l'azione di stimoli e interessi di vario ge-

nere, e in maniera piuttosto disordinata. La mente opera indipendentemente dalla volontà, e spesso in opposizione ad essa. Questa mancanza di dominio sulla mente è stata descritta molto bene da Swami Vivekananda:

Com'è difficile controllare la mente. È stata giustamente paragonata ad una scimmia impazzita. C'era una scimmia, irrequieta per natura, come tutte le scimmie. Come se questo non fosse abbastanza, qualcuno le fece bere molto vino, così diventò ancora più irrequieta. Poi uno scorpione la morse. Quando un uomo viene morso da uno scorpione salta per un giorno intero; e così la povera scimmia stava peggio che mai. Per completare la sua infelicità, un demonio si impadronì di lei. Quale lingua può descrivere l'incontrollabile irrequietezza di quella scimmia? La mente umana è come quella scimmia; incessantemente attiva per natura; si ubriaca poi con il vino del desiderio, aumentando così la sua turbolenza. Dopo che il desiderio ha preso possesso di lei viene, come il morso dello scorpione, l'invidia del successo altrui, e per ultimo entra nella mente il demone dell'orgoglio, facendole credere di essere molto importante. Com'è difficile controllare una mente simile!

La prima lezione, dunque, è quella di star seduti per un po' di tempo e lasciare che la mente vada avanti. La mente è in continua evoluzione. È come quella scimmia che salta di qua e di là. Lasciate che la scimmia salti quanto vuole; voi semplicemente aspettate e osservate. La conoscenza è potere, dice il proverbio, ed è vero. Fino a che non sapete cosa fa la mente non potete controllarla. Allentatele il freno; molti pensieri orribili potranno entrarci; potrete essere sbalordito di vedere che per voi è possibile pensare pensieri simili. Ma vi accorgerete che ogni giorno i capricci della mente diventano sempre meno violenti, che ogni giorno diviene più calma. Nei primi mesi troverete che la mente ha molti pensieri, in seguito troverete che sono un po' diminuiti, e dopo qualche altro mese saranno sempre di meno, finché finalmente la mente sarà perfettamente sotto controllo, ma dobbiamo esercitarci pazientemente ogni giorno.

Gran parte della nostra attività mentale consueta non merita, dunque, il termine di "pensiero". È solo quando un interesse dominante sostenuto da una volontà ferma e decisa è in grado di mantenere la mente concentrata su un'idea o su un compito che essa "pensa" veramente e noi possiamo dire che riflette, che medita. Ci sono così quelli che meditano senza chiamare meditazione la loro attività mentale; per esempio

lo scienziato che cerca la soluzione di un problema, l'uomo d'affari che elabora un programma per svolgere la sua attività. Questo è un uso regolato e organizzato delle funzioni mentali. A questo proposito dovremmo riconoscere una verità un po' umiliante: queste persone di solito pensano e meditano assai più efficientemente di quelle che cercano di farlo per scopi psicologici o spirituali.

Se vogliamo imparare a meditare, dobbiamo renderci conto che la mente è in realtà uno "strumento", un attrezzo interiore da cui dobbiamo disidentificarci per poterne fare l'uso che vogliamo. Finché siamo completamente identificati con la mente, non possiamo controllarla. Una certa "distanza psicologica", un certo distacco da essa, è necessario.

Praticare la *concentrazione* è il primo passo; il passo seguente è quello di dirigere l'attività della mente su una linea che abbiamo stabilito, in modo che esegua il compito che le abbiamo assegnato. In questo senso "pensare" significa riflettere ed esplorare profondamente un argomento, esaminandone tutte le implicazioni, le ramificazioni e i significati. Se cerchiamo di farlo scopriremo presto come è superficiale e inadeguato il nostro modo normale di "pensare". Siamo abituati a raggiungere conclusioni affrettate e generalizzazioni arbitrarie, a considerare solo un *aspetto* dell'argomento e a vedere o accentuare solo quanto corrisponde ai nostri preconcezioni o alle nostre preferenze. Il primo requisito per sviluppare l'arte di pensare è quello di osservare attentamente il processo stesso del pensiero e, quando una deviazione ha inizio, rendersene immediatamente conto. Il secondo implica *perseveranza*, tenacia nell'esaminare l'argomento in profondità. Qui si verifica uno strano fenomeno: pochi minuti di riflessione sembrano esaurire le possibilità dell'argomento; non rimane più niente da dire in proposito. Ma a questo punto perseverare nella riflessione porterà alla scoperta di altri aspetti imprevisti, rivelando una ricchezza di sviluppo a cui non si possono assegnare dei limiti.

Un esempio servirà di chiarificazione. Prendiamo come tema della meditazione la frase "Io cerco di amare e non di odiare". A prima vista, questo appare semplice ed evidente, in verità anche banale, e ci fa pensare: "Naturalmente, essendo una brava persona, con intenzioni buone, cerco di amare e non di odiare, è talmente ovvio che non riesco a trovare niente da aggiungere". Ma se ci poniamo le seguenti domande e cerchiamo di trovare una risposta ci rendiamo conto che la questione non è così semplice. "Cosa significa veramente amare? - Cos'è l'amore? - Quanti tipi di amore ci sono e quali sono? - In quali modi io sono capace di amare? - Come cerco di amare? - Chi amo e chi *riesco* ad amare? - Sono sempre riuscito ad amare come avrei desiderato? - Se non ci sono riuscito perché? - Quali sono stati e sono gli ostacoli e come

posso eliminarli? - Quale parte del mio amore dipende dalla persona a cui è diretto e quale dalla mia stessa natura?". Possiamo poi esaminare la parola "odio", e fare delle domande di questo genere: "Dietro quale travestimento può nascondersi? - Sono libero da ogni tipo di odio? - Provo dell'odio per chi mi fa del male? - Per coloro che mi sono ostili? - Questi sentimenti sono giusti? - Se non lo sono come si possono correggere? - Quale atteggiamento dovrebbe essere adottato verso il male in genere? - Qual è il significato del detto 'un nemico è utile quanto un Buddha'?".*

È ovvio che non possiamo esaminare tutti questi interrogativi in una sola meditazione. Essi offrono possibilità di riflessione per una serie prolungata di meditazioni. Scopriamo così quale ricchezza di possibili elaborazioni, quanto significato si nasconda in una affermazione apparentemente tanto semplice.

Quali sono le mete della meditazione? Dobbiamo essere chiari a questo proposito perché sono esse che determinano il tema da scegliere e il procedimento da adottare. Uno degli obiettivi della meditazione riflessiva è concettuale, è quello cioè di avere un'idea chiara su un dato argomento o problema. La chiarezza di un concetto è più rara di quanto si supponga, e anche qui il primo passo è quello di rendersi conto che le nostre idee non sono chiare. Un altro obiettivo, ancora più importante, è quello di acquistare *conoscenza di noi stessi* (di questo parleremo dopo).

Alcuni argomenti per la meditazione sono:

1. Le varie qualità psicologiche e spirituali che desideriamo risvegliare o rafforzare in noi: *coraggio, fede, serenità, gioia, volontà*, ecc.
2. Simboli (vedere l'ampia trattazione dei simboli e i loro usi in *Psicosintesi*).

* Una parola di avvertimento è opportuna, per quanto riguarda la meditazione su argomenti negativi. Un aspetto fondamentale della meditazione consiste nel focalizzare intensamente la nostra attenzione sull'argomento scelto per la meditazione. Questo gli dà energia e lo ingrandisce a causa del "potere nutritivo dell'attenzione" (vedere Applicazioni Pratiche della Volontà Sapiente: Respirazione e Alimentazione Psicologica, p. 57). Dunque la meditazione diretta su un argomento negativo deve essere decisamente evitata. Tuttavia la meditazione su un aspetto negativo può essere *priva di pericolo* ed *utile* purché sia fatta in modo positivo, e cioè con l'intenzione, e il nostro *interesse* fermamente focalizzato su questo punto, di migliorare la situazione, o di ridurre o di neutralizzare quanto c'è di negativo. L'atteggiamento verso l'odio, che abbiamo descritto prima, è un esempio di questo approccio positivo. Ma una meditazione di questo genere è un'impresa relativamente avanzata. È meglio tentarla dopo aver sviluppato notevole efficienza e controllo, e solo quando sorge una necessità specifica e assoluta.

3. Una frase che esprime un pensiero: questo è stato chiamato un pensiero-seme, di cui ci sono due categorie principali:

A. Quelle che sembrano semplici e ovvie, come quella che abbiamo commentato (io cerco di amare...).

B. Quelle che, al contrario, sono formulate in modo così paradossale che in principio suscitano perplessità. La loro forma è costruita su apparenti contraddizioni, che possono essere conciliate solamente trovando una sintesi ad un livello più alto e più inclusivo. I Koan del Buddismo Zen sono dei modelli estremi di questi pensieri-seme paradossali.

Ecco alcuni esempi di questi paradossi, che si potrebbero chiamare dei quiz psico-spirituali. "Agire con interesse e disinteresse", "soffrire con gioia" (il che non significa amare la sofferenza), "affrettarsi lentamente", "vivere nell'eterno e nel momento", "vedere l'azione nell'inazione e l'inazione nell'azione" (il tema di uno dei libri del *Bhagavad Gita*).

4. Il soggetto di meditazione più importante, anzi, indispensabile, per effettuare la psicosintesi personale è la meditazione riflessiva sul proprio io. Con questa si è in grado di distinguere tra la pura autocoscienza o coscienza del Sé e gli elementi psicologici o parti della propria personalità a vari livelli. Di questa distinzione abbiamo già parlato, ma richiamo su di essa la vostra attenzione perché è un requisito fondamentale per acquisire la consapevolezza del Sé.

Questa presa di coscienza, questa possibilità di osservare la propria personalità "dall'alto" e "da una distanza interiore" non deve essere confusa con l'egocentrismo e la preoccupazione di sé. Questi in realtà riflettono proprio il contrario, essendo frutto di un'identificazione con gli elementi della personalità e di un interesse eccessivo per i difetti personali e le opinioni e i giudizi degli altri su noi stessi, che spesso causano un acuto senso di pena. Infine, la meditazione riflessiva su noi stessi non deve essere considerata un processo passivo di osservazione, come fare un inventario di fatti. Mira a *capire, interpretare e valutare* quanto scopriremo in noi stessi.*

* Qui ci vuole un'altra parola di ammonimento. Meditare su se stessi a volte porta a livello cosciente degli elementi della personalità che disturbano, o la presenza crescente di emozioni negative. Se questo si verifica, è perché la meditazione è stata fatta in modo sbagliato e cioè da un punto di vista non abbastanza obiettivo e disidentificato. Ma mantenere nella coscienza un tale punto di equilibrio è particolarmente difficile quando meditiamo su noi stessi, e all'inizio può esserlo anche troppo, essere addirittura impossibile, per alcuni di noi, come per i tipi più intro-

II. *Meditazione recettiva*

Una chiara comprensione della differenza tra meditazione riflessiva e meditazione recettiva si può ottenere facilmente considerando la mente come un "occhio interiore". Nella meditazione riflessiva l'occhio della mente è diretto, per così dire, orizzontalmente. Osserva l'oggetto, il tema della meditazione, il pensiero-seme, o i vari aspetti della personalità. Nella meditazione recettiva, invece, l'occhio della mente è diretto verso l'alto, e cerca di scoprire cosa si può vedere ad un livello superiore a quello della coscienza ordinaria e della mente stessa.

Il primo stadio è il *silenzio*. Per ricevere dal superconscio un'intuizione, un'ispirazione, un messaggio o uno stimolo ad agire si deve eliminare ciò che potrebbe impedirne la discesa nella sfera di coscienza. È per questo che il silenzio è necessario. A questo proposito, una persona abituata a meditare ha riferito la seguente esperienza: "Ero immerso in una profonda meditazione e sapevo di aver raggiunto uno stato limpido, radioso, quando questo pensiero mi attraversò la mente: 'so di essere a questo livello e tuttavia sono sordo e cieco e non riesco né a vedere né a sentire niente'. Passò un momento e poi venne questa spiritosa risposta: 'Se tu fossi anche silenzioso, saresti anche in grado di vedere e di sentire' ". Stare in silenzio e mantenere il silenzio interiore implica uno sforzo continuo; la mente non è abituata a questa disciplina; scalcia contro i pungoli e cerca di fuggire.

Ci sono vari modi per ottenere il dominio della mente. Il primo, indicato da Vivekananda, consiste nel mantenere per un certo periodo l'atteggiamento fermo e paziente dell'osservatore, finché la mente si stanca della sua attività irrequieta. Lo si può fare ogni giorno, pazientemente, per un breve periodo. Un altro metodo consiste nel ripetere con costanza una parola o una frase, pronunciando le parole ad alta voce. Un terzo modo è quello di evocare un quadro mentale. Le parole e le immagini più efficaci sono quelle che inducono uno stato di calma, di pace e di silenzio. Una frase adatta è questa presa da un inno dei Misteri Greci: "Tacete, o corde, perché una nuova melodia possa fluire in me". Le immagini efficaci includono un lago tranquillo che rispecchia l'azzurro del cielo, la maestosa cima di una montagna, ed in modo particolare il cielo stellato nel silenzio della notte.

In altri casi sorge la difficoltà opposta: subentra un senso di pesantezza e di sonnolenza. A questo si deve resistere con fermezza perché

spettivi e immaginativi. In questo caso è consigliabile rimandare la meditazione su noi stessi, e per il momento scegliere dei temi più impersonali e contemporaneamente dare particolare rilievo all'esercizio di disidentificazione.

può portare ad uno stato di passività in cui erompono degli elementi dall'inconscio, in modo particolare dall'inconscio collettivo e l'inconscio inferiore, o da energie psichiche estranee. Appena ci si rende conto che ciò sta avvenendo, si deve interrompere e sospendere la meditazione, almeno per un po'. In genere la meditazione recettiva presenta maggiori difficoltà della meditazione riflessiva, e deve essere praticata con molta attenzione se se ne vogliono evitare gli effetti dannosi.

Come e in quale forma arrivano i "messaggi", il materiale cioè, che noi riceviamo? Il modo più comune è quello della *visione* o *illuminazione*. Come abbiamo detto, la mente è simbolicamente un "occhio interno" e può quindi "vedere" nel senso di comprendere. Può diventare consapevole del significato di fatti ed eventi, "vedere" la soluzione di un problema e avere un'idea "luminosa".

L'*intuizione* è una forma superiore di visione. Etimologicamente, è collegata a visione e significa "vedere internamente" (*in-tueri*). Nella sua forma più alta può essere considerata una comprensione soprarazionale della natura della realtà, della sua essenza. È dunque diversa da ciò che viene comunemente chiamato "intuito" (sensazioni istintive, impressioni psichiche, presentimenti che riguardano fatti e persone).

L'azione interna di chi cerca di percepire la realtà interiore si chiama "contemplazione" o "stato contemplativo". La sua forma più alta di visione interiore è l'*illuminazione*, che può essere definita come rivelazione della divinità intrinseca di tutte le cose, nella natura e negli esseri viventi. Un secondo effetto della meditazione recettiva può essere "l'udito interno"; ma anche qui è necessario distinguere attentamente tra la percezione psichica di voci e di suoni e il vero udito transpersonale. L'informazione proveniente dai livelli superiori è per la maggior parte di carattere impersonale; i messaggi sono brevi ma pregni di significato. Spesso hanno una qualità simbolica, anche quando sembra che abbiano un significato concreto. Un esempio famoso è il messaggio ricevuto da S. Francesco: "Va' e restaura la mia Chiesa". Inizialmente egli l'interpretò come l'ordine di ricostruire una chiesetta in rovina. In seguito capì che gli era stato chiesto qualcosa di diverso, di restaurare la Chiesa stessa, che era in decadenza alla sua epoca. Molte impressioni artistiche, letterarie e musicali appartengono a questa categoria di udito interno.

A volte avviene un vero dialogo tra l'"io" personale ed il Sé. La mente, raccolta in meditazione, rivolge domande e riceve risposte interiori, rapide e chiare. Quando si cerca di instaurare un dialogo simile, si deve però usare molta prudenza e discriminazione. Non di rado si odono "voci" e si ricevono "messaggi" che vengono o sono trasmessi dall'inconscio personale o collettivo, e il cui contenuto non coincide con la

verità. Questi possono ingannare e tendono a dominare ed ossessionare.

Una terza forma di recettività si può chiamare "contatto", perché ha una certa somiglianza con il senso del tatto o la "sensazione attraverso il contatto". Esprime un significato simile al contenuto delle frasi "stabilire un contatto con qualcuno", "essere *en rapport* con qualcuno". È un contatto interiore, un contatto con il Sé. Indica una relazione, un legame o un allineamento con il Sé che ci rende recettivi alla sua qualità, mettendoci in grado di identificarci o unirci coscientemente, anche se solo per un momento, con quella realtà spirituale. Questa vicinanza interiore, questo "tocco" del Sé, ci armonizza e ci vivifica e ci ricarica di energia.

Il quarto modo di ricevere un'impressione del Sé superiore prende la forma di uno stimolo all'azione; la sua percezione provoca in noi l'impulso di fare una data cosa, di impegnarci in una particolare attività, o assumere certi compiti e doveri.

La recezione è seguita dallo stadio di *registrazione*, una fase cioè, in cui viene raggiunta e *mantenuta* una chiara percezione di quanto è stato ricevuto. È consigliabile fissare immediatamente per iscritto ciò che è stato percepito. Le impressioni di origine superiore sono spesso chiare e vivide *al momento*, ma tendono a svanire rapidamente dal campo di coscienza e se non vengono afferrate e registrate immediatamente, spesso vanno perdute. Inoltre, il semplice fatto di fissarle per iscritto contribuisce a farcele capire meglio; non solo, l'impressione a volte si sviluppa mentre scriviamo, cosicché, in un certo senso, continuiamo a "ricevere".

Un altro genere interessante di ricettività è la *recezione ritardata*. Accade spesso che durante la meditazione recettiva sembra che non succeda niente e noi rimaniamo in uno stato di "oscurità". Nulla di nuovo appare sulla superficie della coscienza eccetto un senso generale di calma e di riposo. Ma questo non significa necessariamente che la meditazione sia stata senza frutto. Spesso, durante il giorno o nei giorni seguenti, un'impressione o un'ispirazione si presenta inaspettatamente. Può venire in qualsiasi momento, mentre si è impegnati in una attività del tutto diversa, nei momenti di riposo, o la mattina svegliandosi. A volte si può individuare il rapporto tra la meditazione apparentemente non riuscita e l'ispirazione seguente. Dovremmo dunque alla fine di una meditazione mantenere un atteggiamento interiore di vigile attesa, definibile come "atteggiamento meditativo" che, quando è stato sviluppato con l'esercizio, può essere mantenuto più o meno per tutto il giorno. Possiamo dunque allenarci a mantenere uno stato di doppia percezione; ciò implica la capacità di concentrarci normalmente sulle nostre attività esterne e tenere una parte dell'attenzione diretta verso il mondo interiore.

Vorrei offrire, inoltre, questi *suggerimenti tecnici sulla meditazione*. Interrompete la meditazione ogni volta che si verifica una stimolazione eccessiva o i suoi sintomi: tensione nervosa, eccitamento emotivo, attività febbrile. Il tempo da dedicare alla meditazione varia, ma all'inizio non dovrebbe superare i dieci o quindici minuti; questo è sufficiente. Anche il periodo in cui un soggetto deve essere usato come tema varia, ma non dovrebbe essere inferiore ad una settimana, e quando si è fatto un po' di esercizio, un mese di solito sembra troppo corto. Alcuni argomenti sembrano essere virtualmente inesauribili. Un buon metodo è quello di meditare su una serie di temi in rotazione usando un tema alla settimana fino a ricominciare la serie. C'è infine un modo di praticare la meditazione recettiva che presenta molti vantaggi. La meditazione di gruppo favorisce la concentrazione (salvo poche eccezioni), conferisce integrazione e protezione reciproche e, inoltre, rende possibile una verifica reciproca e il condividere i risultati con ogni membro del gruppo.

III. *Meditazione creativa*

La meditazione può essere creativa perché è un' "azione interiore". A volte meditazione e azione vengono considerate contrastanti, ma è sbagliato. Il dominio e l'applicazione delle energie psicologiche e spirituali sono azioni, perché richiedono volontà, allenamento, e l'uso di tecniche appropriate; e soprattutto perché hanno effetti; producono risultati.

Ci sono vari scopi per cui possiamo usare la meditazione creativa. Il primo e il più importante è l'*auto-creazione*. Per mezzo della meditazione possiamo modificare, trasformare e rigenerare la nostra personalità. Un sistema efficace è l'esercizio del "modello ideale" (vedere *Psicosintesi*) che può essere considerato un "modello" di meditazione creativa.

Noi usiamo il potere creativo del pensiero e di tutte le altre forze psicologiche continuamente, spontaneamente, e, vorrei dire, inevitabilmente. Ma lo facciamo senza rendercene conto, a caso, con scarso risultato costruttivo dunque, e, nei casi peggiori, recando un danno preciso a noi stessi e agli altri.

Per trarne beneficio dobbiamo soprattutto accertare da quali moventi siamo animati, e concedere il passaggio solo a quelli buoni, quelli cioè che sono l'espressione della "volontà-di-bene". È dunque necessario stabilire precisamente i nostri obiettivi. Nell'attuale periodo di ricostruzione nuove forme vengono costruite in ogni campo, e noi possiamo collaborare aiutando la creazione e la manifestazione delle idee che le formano, le animano e le modellano.

I vari stadi della meditazione creativa sono:

1. Concezione chiara e formulazione precisa della idea;
2. Uso dell'immaginazione o "vestizione" dell'idea con immagini e simboli "suggestivi".
3. Vivificazione dell'idea con il calore del sentimento e la forza propulsiva del desiderio.

Un'ampia traccia per la meditazione sulla volontà è presentata più sotto. Lo stesso schema, con le modifiche adatte, può essere usato per altri temi. Può anche essere adattato secondo lo scopo specifico così come secondo il tipo psicologico di chi fa la meditazione.

SCHEMA DI MEDITAZIONE SULLA VOLONTÀ

I. *Preparazione*

1. *Rilasciamento Fisico, Tranquillità Emotiva, Raccoglimento Mentale*
2. *Concentrazione*
Realizzazione di pura auto-coscienza
3. *Elevazione*
Il dirigere l'aspirazione del cuore e l'attenzione della mente verso il Sé.
4. *Identificazione*
Identificazione immaginativa e affermativa con il Sé

II. *Meditazione Riflessiva*

Temi suggeriti:

1. *Uno degli Stadi dell'Atto Volitivo*
Scopo. Meta. Fine. Valutazione. Meditazione. Intenzione
Deliberazione
Scelta. Decisione
Affermazione. Comando
Pianificazione e Programmazione
Direzione dell'Esecuzione
2. *Una delle qualità della Volontà*
Energia. Potere Dinamico. Intensità
Dominio. Controllo. Disciplina
Concentrazione. Attenzione. Convergenza. Focalizzazione
Determinazione. Decisione. Risolutezza. Prontezza
Perseveranza. Sopportazione. Pazienza

Iniziativa. Coraggio. Audacia
Organizzazione. Integrazione. Sintesi

III. *Uso dei Simboli*

1. *Visualizzazione*

Visualizzare vividamente e con costanza un simbolo della Volontà.

Immagini suggerite:

- a) Una torcia fiammeggiante
- b) Mosè (di Michelangelo)
- c) Un auriga che tiene le redini di tre cavalli (Krishna nel Bhagavad Gita)
- d) Un uomo al timone di una nave
- e) Un direttore di orchestra mentre dirige

2. *Simboli Uditivi*

Suono suggerito: il Motivo di Sigfrido (di Wagner)

IV. *Meditazione Recettiva*

1. *Invocazione*

"Che la volontà del Sé guidi e diriga la mia vita".

2. *Recezione*

Realizzazione silenziosa del flusso discendente dell'energia della Volontà nella personalità, a tutti i livelli (mentale-emotivo-fisico).

V. *Affermazione*

"Io proclamo e celebro la Volontà nel pensiero, nella parola e nell'azione".

VI. *Espressione*

1. Dire ad alta voce: "La Volontà-di-Bene-del Sé si esprime in me come buona Volontà".

2. Scegliere e formulare qualche uso preciso della Volontà da dimostrare nella vita quotidiana.

APPENDICE TERZA

QUESTIONARIO SULLA VOLONTÀ

Un questionario generale per valutare e conoscere se stessi è contenuto nel capitolo "Inventario-Esplorazione dell'inconscio" in *Psicosintesi*, pagine 70-100. Pur essendo stato scritto principalmente per scopi terapeutici, con piccole modifiche può essere usato per l'autorealizzazione e per la psicosintesi educativa.

Il seguente questionario sulla Volontà è inteso soprattutto come un autoesame da farsi dopo la lettura di questo libro, e può essere molto utile anche in psicoterapia e in campo educativo. Ha un valore specifico e risponde ad un'esigenza reale: quella di accertare le forze, le debolezze e le complessità della funzione-volontà. Può servire da solida base per stabilire un programma efficace e ben equilibrato per allenare la volontà. Allenare la volontà è un compito che dura tutta la vita e che richiede perseveranza, pazienza, fermezza di intenti e intenzionalità. Da un programma svolto coscienziosamente si ottengono risultati che ripagano completamente dello sforzo fatto e rendono sempre più facile il lavoro che resta da fare. Le risposte scritte al questionario sono utili in vari modi e possono essere ripetute a intervalli stabiliti, per controllare i progressi fatti e come stimolo all'azione.

QUESTIONARIO SULLA VOLONTÀ

I. *Aspetti della Volontà* (Forte, Sapiente, Buona, Transpersonale)
Quali sono più sviluppati o più attivi in voi?
Quali sono meno sviluppati o iposviluppati?

II. *Qualità della Volontà* (Energia. Dinamismo. Intensità. Dominio. Controllo. Disciplina. Concentrazione. Attenzione. Convergenza. Focalizzazione. Determinazione. Decisione. Risolutezza. Prontezza.

Perseveranza. Sopportazione. Pazienza. Iniziativa. Coraggio. Audacia. Organizzazione. Integrazione. Sintesi).

Quali sono sviluppate ed attive?

1. Poco?
2. In modo abbastanza equilibrato?
3. Relativamente troppo (in confronto alle altre)?

III. *Stadi della Volontà* (Scopo. Meta. Fine. Valutazione. Motivazione. Intenzione. Deliberazione. Decisione. Scelta. Affermazione. Comando. Pianificazione e Programmazione. Direzione dell'esecuzione).

1. Quali stadi della volontà sono più sviluppati e funzionano meglio in voi?
2. Quali sono iposviluppati?
3. Quali sono *relativamente* ipersviluppati? (in confronto agli altri)?

IV. *Allenamento e Sviluppo Attivo della Volontà*

1. Avete fatto esercizi per allenare la volontà? Quali? Con quali risultati?
2. Quali esercizi state facendo adesso? Quali intendete fare in futuro?

V. Quali influenze (esterne ed interne) vi hanno aiutato a sviluppare e ad usare la volontà?

Quali influenze (esterne ed interne) vi hanno ostacolato nello sviluppo e l'uso della volontà?

VI. Avete dei suggerimenti, dei fatti o delle osservazioni da comunicare a proposito della volontà? Potete citare degli esempi di esperienze (storiche o private) dell'uso e lo sviluppo della volontà?

VII. Avete altri commenti o domande da fare sulla volontà?

APPENDICE QUARTA

CENNO STORICO

Quando prendiamo in esame l'argomento della volontà, ci troviamo di fronte ad una situazione strana e perfino paradossale. Troviamo che in passato, e approssimativamente fino all'inizio di questo secolo, la volontà è stata oggetto di un diffuso interesse tra filosofi, teologi, educatori, ed alcuni psicologi di mentalità filosofica.

Un resoconto storico ed un esame critico dei numerosi e spesso contrastanti concetti della volontà esulano dal campo di questa panoramica. Questi concetti costituiscono uno degli obiettivi della ricerca proposta nel Progetto Volontà tracciato prima.

Appare tuttavia opportuno, allo scopo di fornire una prospettiva ed una struttura, indicare brevemente alcune tra le opinioni più significative di coloro che hanno trattato l'argomento della volontà. In India il metodo Raja Yoga di sviluppo psicologico e spirituale mette in rilievo la necessità di usare la volontà. Negli Yoga Sutra di Patanjali leggiamo:

Il controllo di queste modificazioni della mente deve essere ottenuto mediante lo sforzo instancabile e il non-attaccamento.

Quando l'obiettivo da raggiungere è apprezzato in modo sufficiente, e gli sforzi per conseguirlo sono persistenti e incessanti, allora la stabilità della mente è assicurata.

Il conseguimento di questo stato (coscienza spirituale) è rapido per coloro la cui volontà è intensa e viva.

Anche coloro che usano la volontà differiscono tra di loro, perché l'uso di essa può essere intenso, moderato o blando.

Secondo Patanjali "uno dei siddhi, o poteri psichici, che lo Yogi deve sviluppare è *una volontà irresistibile* (prakamya)".

La grande importanza che il Buddhismo Zen attribuisce alla volontà è espressa dalle seguenti affermazioni di D. T. Suzuki:

Il fatto più importante che si cela dietro l'esperienza dell'Illu-

minazione è dunque che il Buddha cercò con il più grande impegno di risolvere il problema dell'ignoranza e tutta la sua forza di volontà fu diretta verso una soluzione positiva. L'Illuminazione deve dunque impegnare *sia la volontà che l'intelletto*...

La volontà è l'uomo stesso e lo Zen fa appello ad essa.

L'Europa ha avuto le sue scuole di pensiero volontaristico, che hanno assegnato alla volontà una posizione centrale nell'uomo. S. Agostino diceva che Dio e l'uomo non sono altro che volontà. (*Nibil aliud quam voluntates sunt*). Duns Scotus, il grande rappresentante della scuola volontaristica teologica, ha dichiarato che "la natura dell'anima è volontà". Leibniz può essere considerato tra coloro che hanno sostenuto una concezione dinamica della vita psicologica. Ha messo in rilievo l'intenzione quale caratteristica basilare della volontà e ha affermato che intenzione e attività sono fondamentali nella vita umana (*Quod non agit non existit*).

In seguito concezioni volontaristiche sono state sostenute ed esposte da filosofi quali Fichte, Schelling, Von Hartmann, Nietzsche. Ma le ampie concezioni della "volontà" da essi propugnate comprendevano tutti i tipi di "conazioni", come pure una "volontà inconscia" e dunque non riconoscevano la caratteristica specifica della volontà *umana*, vale a dire la scelta *cosciente*.

In Francia, vari filosofi hanno trattato la volontà. Degno di particolare rilievo fu Maine de Biran, secondo il quale la volontà si manifesta come un *effort* per superare le resistenze create principalmente dal corpo e dai desideri, ed è la diretta espressione dell'io (*moi*). Altri che hanno riconosciuto l'importanza della volontà sono stati Secrétan, Ravaisson, e particolarmente Blondel, che ha messo in rilievo l'aspetto dinamico (*action*).

Due filosofi polacchi hanno fermamente sostenuto la concezione volontaristica. Uno, Cieskowski, ha opposto al "penso, dunque sono" di Descartes il suo "Voglio, dunque penso e sono". L'altro, W. Lutoslawski, fu l'autore di un libro in tedesco, *Seelenmacht*, ed uno in inglese, *The World of Souls*.

Il russo Ouspensky nel suo libro *La quarta via* sottolinea l'importanza della volontà e dà istruzioni per il suo allenamento. Un altro importante contributo è stato dato da Soren Kierkegaard. Sulla stessa linea esistenziale è il concetto della volontà di Heidegger, concetto che J. Macquarrie ha descritto abilmente nel suo articolo in *Concepts of Willing*, "Volontà e Esistenza".

In acuto contrasto con queste concezioni volontaristiche, la moderna psicologia scientifica in genere non solo si è astenuta dal trattare la vo-

lontà, ma un numero di psicologi ne ha perfino negato l'esistenza! Questo fatto sorprendente può essere attribuito a varie cause. Una è il prevalere di una concezione ridotta del metodo scientifico, che è stato identificato con tecniche *quantitative* obiettive (misure, statistiche, ecc.) quali vengono usate nelle scienze naturali; con il risultato che la volontà non è stata considerata un soggetto da poter sottoporre ad un'indagine scientifica. Questa posizione ha contribuito a diffondere e a fare accettare il punto di vista strettamente deterministico del comportamento e della psicoanalisi freudiana. C'è poi un altro motivo per cui l'esistenza della volontà è stata negata: è la reazione alle concezioni puramente teoriche e spesso metafisiche della volontà sostenute da filosofi e teologi, e alle relative inesauribili discussioni sul "libero arbitrio". Un'altra ancora è la reazione alla concezione errata della volontà da parte dei moralisti e degli educatori del secolo XVIII, che vedevano la volontà come una funzione repressiva e coercitiva, sistematicamente opposta ed ostile agli istinti umani naturali. E c'è poi il fatto dello stretto rapporto esistente tra la volontà e il sé personale o ego. Fino a poco tempo fa, la psicologia scientifica non ha dedicato allo studio del sé personale che un'attenzione limitata. La volontà è stata di pari passo trascurata.

Il fatto che gli psicologi "accademici" abbiano trovato l'argomento della volontà curioso ed imbarazzante ad un tempo è stato espresso con inconscio umorismo nella seguente affermazione, estratta dal *Dictionary of Psychological and Psychoanalytic Terms*, di H. B. e A. C. English, un'opera compilata con lodevole precisione ed obiettività.

... la psicologia popolare ha una dottrina abbastanza completa della volontà e dell'*attività volontaria*. La psicologia scientifica ha appena raggiunto il punto in cui è possibile definire come i vari termini vanno usati. È probabile che un certo numero di fatti abbastanza diversi tra loro sia stato riunito sotto un'unica voce. Tuttavia, non sembra possibile escludere il concetto di comportamenti, definibili come volontari, che differiscono da altri comportamenti in molti aspetti difficilmente definibili. Pur non essendo facile dire in cosa consiste la differenza, il movimento volontario sembra essere empiricamente diverso dal movimento involontario.

S. Hiltner ha osservato in un'affermazione più drastica, "sebbene sia la psicologia che la teologia si siano per ragioni diverse occupate di questioni che rendevano superfluo, o addirittura un vero affronto, il concetto della volontà... è arrivato il momento di considerare se, come Mark Twain si racconta abbia detto a proposito della notizia della propria morte, il 'decesso della volontà sia stato esagerato'".

La confusione esistente e la diversità di opinioni sulla volontà possono essere imputate a vari fattori. Molti le hanno attribuito un significato troppo ampio e generico, includendo anche una "volontà inconscia", sebbene una chiara consapevolezza e la scelta deliberata di un fine, o intento, da raggiungere sia una caratteristica essenziale della volontà umana. E poi ancora, parecchi scrittori hanno trattato l'argomento in maniera vaga ed ad uso popolare, mettendo in risalto soltanto il "potere" della volontà, ed esagerando nel proclamarne le meraviglie. In più, altri scrittori hanno usato la parola "volontà" mentre di fatto si riferivano ad altre funzioni psicologiche. Due esempi illustreranno quanto detto: P. E. Lévy, nel suo libro *L'éducation rationnelle de la volonté* si limita quasi esclusivamente a parlare della tecnica della suggestione. Duchâtel e Warcollier in *Les miracles de la volonté* sottolineano soltanto il potere dell'immaginazione. *Psychology and the Promethean Will* del Dr. W. H. Sheldon consiste per la maggior parte in un'abile esposizione della natura e del significato del conflitto, ma alla volontà accenna solo incidentalmente e superficialmente. D'altra parte, alcuni scrittori hanno trattato la volontà senza usare questa parola — un esempio tipico è l'eccellente *Self-Knowledge and Self-Discipline* di Mathurin.

Sebbene non si possa dire che la volontà sia stata del tutto ignorata dagli psicologi accademici moderni, si deve osservare che quasi tutti coloro che se ne sono occupati le hanno accordato solo una considerazione parziale e hanno mancato di riconoscerle l'importanza e la posizione centrale nella vita psichica dell'uomo. Per esempio, Wundt è considerato un "volontarista", ma la sua concezione della volontà è unilaterale e limitata. Egli la riduce ad una serie di processi emotivi. La previsione del fine da raggiungere viene omessa in quanto non essenziale.

In periodi diversi della sua attività scientifica William James ha dato un valido contributo alla psicologia della volontà, riconoscendo pienamente la realtà e l'importanza della funzione volitiva. Il suo *Principles of Psychology* contiene un'analisi dei vari modi in cui si arriva a prendere una decisione, analisi che sottolinea l'importanza dell'elemento motore o impulso, delle rappresentazioni, o immagini mentali. Egli ha fatto riferimento anche al "potere dell'attenzione volontaria" ed ha indicato l'importanza dello stadio di affermazione, il "fiat", ma non ha formulato un concetto coerente ed inclusivo della volontà. La libertà della volontà, egli conclude, è un mistero, ma il "punto di vista deterministico non potrà mai essere provato obiettivamente" e, egli afferma, "io stesso parteggio per i sostenitori del libero arbitrio". Ha anche dichiarato: "Io andrò oltre con la mia volontà, non solo agirò con la volontà, ma crederò anche; crederò nella mia realtà individuale e nel mio potere creativo".

Lo psicologo svizzero Edouard Claparède ha riconosciuto che un atto, per essere volontario, deve essere intenzionale e implicare una scelta e una preparazione per il futuro. Ma egli ha affermato che "ogni atto volontario è l'espressione di un conflitto e di una lotta... e la funzione della volontà è precisamente quella di risolvere il conflitto". Questa ultima affermazione, tuttavia, non è coerente con il fatto che alcuni atti volontari sono privi di sforzo; per esempio, quelli in cui l'io dà volontariamente il consenso ad un impulso, o istinto, che considera giustificato o buono.

Inoltre, la direzione dell'esecuzione, che è l'ultimo stadio dell'azione volitiva, di solito non richiede un conflitto, poiché è fondamentalmente la supervisione delle attività eseguite dalle altre funzioni psicologiche.

Anche un altro psicologo svizzero, Jean Piaget, ha sostenuto che volere presume sempre un conflitto di tendenze, ma la sua analisi del processo del volere non include un riconoscimento della sua natura specifica, che egli riduce ad una interazione tra percezione e stimolo emotivo.

I vari sostenitori della psicologia del profondo hanno opinioni diverse e divergenti sulle funzioni della volontà. Freud e gli psicoanalisti "ortodossi" ignorano o addirittura negano l'esistenza della volontà sulla base della loro filosofia deterministica (il determinismo deve essere considerato una filosofia perché manca di prove scientifiche, come ha affermato William James e come vanno dimostrando sempre più gli sviluppi della scienza moderna). Jung, alla fine dei suoi *Tipi psicologici*, scrive "considero volontà la somma dell'energia psichica a disposizione della coscienza. Sotto questo concetto, il processo della volontà sarebbe un processo energetico attivato da una motivazione cosciente. Un processo psichico, dunque, che è condizionato da una motivazione inconscia, non lo includerei nel concetto di volontà". Tuttavia, pur riconoscendo ed anche sottolineando la realtà e la funzione dinamica di fini, mete, e scopi, egli non investigò i vari aspetti e le varie fasi della volontà, né incluse l'uso della volontà nei suoi procedimenti terapeutici.

Alfred Adler ha considerato la volontà principalmente come una lotta inconscia per superare le inferiorità fisiche e psicologiche, come avente "funzione compensativa". Uno psicologo francese, Edgar Forti, seguace indipendente della "psicologia individuale" di Adler ha fatto uno studio particolareggiato del rapporto tra la dottrina e la pratica di Adler e la "psicologia della volontà", così come tra le opinioni di Adler e la "caratterologia" concepita come l'indagine e la classificazione di tendenze e comportamenti differenti.

Charles Baudoin, che fondò e diresse per molti anni l'Institut International de Psychagogie et de Psychothérapie di Ginevra, ha fatto una penetrante analisi della funzione volitiva, dando particolare importanza

allo stadio di *decisione*. Essa implica, egli dice, un sacrificio e una rinuncia, ed egli fa osservare che la parola "decisione" deriva dal verbo latino *caedere*, che significa "tagliare". Baudoin, tuttavia, non andò oltre, non estese le sue sottili e penetranti indagini sul funzionamento dell'energia psicologica allo sviluppo del concetto della volontà; né fece uso delle tecniche della volontà nel suo lavoro psicoterapeutico.

Tra gli psicologi del profondo Otto Rank attribuisce speciale importanza alla funzione-volontà ed ha elaborato un sistema teoretico basato su di essa. La complicata natura della sua teoria ci impedisce di farne qui una breve descrizione, e inoltre, mentre la elaborava, Rank cambiò di opinione al punto di adottare punti di vista contrari in momenti diversi. Come dice Ira Progoff nella sua abile esposizione delle idee di Rank: "Egli era interessato soprattutto a mettere in rilievo il grado di libertà posseduto dall'individuo in contrasto con il determinismo biologico implicito nella teoria freudiana degli istinti". "L'essere umano, dice Rank, ha esperienza della propria individualità in termini di volontà, e questo significa che la sua esistenza personale si identifica con la sua capacità di esprimere la sua volontà nel mondo". Ma Rank, che era stato fortemente influenzato da Nietzsche, non distinse tra istinto, desiderio e volontà, o tra la volontà auto-affermativa, egoista dell'io e la volontà "quale strumento primario di esperienza creativa e religiosa", la "volontà di immortalità". Inoltre egli fece una grande differenza tra le sue teorie sulla volontà e l'uso della volontà cosciente come agente terapeutico, sostenendo che le due cose devono essere tenute separate.

Contemporaneamente a questi sviluppi, e per lo più in data precedente, vari ricercatori hanno condotto delle indagini sperimentali sui modi in cui opera la funzione-volontà. Narciss Ach e Albert Michotte possono essere considerati dei pionieri in questo campo, seguiti da Aveling, Bartlett, e alcuni altri. Questi sono nominati da Aveling in *Personality and Will*, in cui egli riassume ed esamina abilmente i loro metodi e i loro risultati. L'approccio era sperimentale, basato sulla misurazione del tempo di reazione di un certo numero di parametri elettrici dell'organismo, e di altre variabili psicologiche. Vennero osservati molti risultati interessanti, tra cui l'importanza dell'attenzione (che confermava così l'intuizione di William James) e la distinzione tra volontà, conazione e sforzo. "Tra il vero volere e lo sforzo, o attuazione dell'azione voluta, c'era una differenza nel tipo dei processi mentali... Una volizione che risulti anche in un'azione difficile può essere assolutamente priva di sforzo. La volontà non è di per sé sforzo, sebbene possa dare inizio ad uno sforzo di natura eccezionale".

Insieme a questi esperimenti, sia Ach che Aveling hanno fatto sottili analisi introspettive delle varie fasi dell'atto volitivo. Le loro descri-

zioni sono troppo lunghe per essere riportate qui; accennerò solamente che una delle fasi più importanti descritte è l'esperienza di un elemento "reale" o "vissuto", che si esprime come "Io voglio veramente". Secondo Ach, "questa esperienza è essenziale per ogni decisione volontaria... quando non è sperimentato... il processo cosciente non è volontario". Altre indagini sperimentali condotte da Webb e Lankes dimostrano la grande differenza tra perseveranza, persistenza e volontà.

Ma questa promettente linea di iniziali ricerche sperimentali non è stata seguita attivamente.* Solamente negli ultimi anni il soggetto della volontà ha attirato l'attenzione di alcuni psicologi, psicoanalisti, ed altri scrittori che lo hanno preso in esame.

L. H. Farber ha pubblicato un libro discusso e stimolante, *The Ways of the Will*. In esso egli postula "due campi della volontà": il primo non è soggetto di esperienza ed è dunque inconscio; il secondo viene percepito come presente e coscientemente diretto verso un fine. Mentre considerare "volontà" "la spinta inconsapevole verso una certa direzione" (primo campo) non sembra giustificato, la concezione chiara ed esplicita di Farber della "volontà come elemento motore responsabile" è apprezzabile. Senza questa concezione, egli osserva, "noi tendiamo a contrabbandare la volontà, sotto altri nomi, nei nostri sistemi psicologici".

Un importante contributo sulla posizione centrale della volontà nella costituzione umana e in psicoterapia è stato dato da Wolfgang Kretschmer. Seguendo la linea dello psichiatra Ernst Kretschmer, che, nelle sue indagini delle varie costituzioni biologiche dell'uomo e della fisiologia del cervello, ha consigliato la terapia occupazionale per i malati di mente, afferma che la volontà è la base, il "terreno" della conoscenza, perché, come ogni altra cosa nell'uomo, presuppone e richiede energia (*dynamis*) e movimento. Egli considera gli "archetipi" forme basilari della volontà in opera e richiama l'attenzione sul rapporto tra conoscenza e volontà. Egli ritiene che il compito centrale della psicoterapia sia quello di ristabilirne l'unione, creando così la sintesi della personalità.

Negli ultimi anni due sviluppi hanno aperto la via per trattare in maniera più produttiva e più comprensiva il tema della volontà. Uno è la rapida crescita delle psicologie esistenziali, umanistiche e transpersonali.

* Recentemente è stata condotta un'importante serie di ricerche con cui dimostrare sperimentalmente l'azione della volontà nel produrre nel cervello delle specifiche onde elettriche oltre ad effetti fisiologici e psicologici.

Queste ricerche sono state effettuate principalmente nel Giappone e negli Stati Uniti. Degno di particolare nota il lavoro di Elmer E. Green, Direttore del Laboratorio Psicofisiologico della Fondazione Menninger, e di sua moglie, Alyce M. Green. Essi hanno riassunto le loro scoperte in un articolo, "Controllo Volontario degli Stati Interni: Psicologici e Fisiologici", nel *J. of Transpersonal Psych.*, 1970, n. 1.

L'altro è l'emergere di una concezione più ampia e allo stesso tempo più raffinata del metodo scientifico. Questa nuova concezione è stata portata alla luce attraverso idee di semantica generale, e, più direttamente, per mezzo dell'originale e spregiudicata analisi del metodo scientifico fatta da A. H. Maslow.

In questo contesto, va ricordato ed apprezzato il concetto e la pratica della logoterapia di Frankl. Egli ha sottolineato la "volontà di significato" quale impulso ed esigenza fondamentale.

Recentemente è apparso un libro pregevole ed importante sulla volontà, *Amore e volontà* di Rollo May. L'autore riconosce chiaramente e si esprime con forza a proposito sia dell'attuale incapacità di volere dell'umanità che dell'urgente necessità di riscoprire ed usare la volontà. Egli dice: "la base ereditata della nostra capacità di volere e di decidere è stata irrevocabilmente distrutta. E ironicamente, se non tragicamente, è proprio in questa epoca portentosa, in cui il potere è cresciuto così tremendamente e le decisioni sono così necessarie e fatali, che ci troviamo sprovvisti di una nuova base per la volontà". In questa analisi della funzione volitiva, May indica abilmente i rapporti esistenti tra desiderio e volontà da cui emergono alcune caratteristiche essenziali della volontà. Ma secondo lui, la base, la radice della volontà, è quella che egli chiama e descrive come "intenzionalità". L' "intenzionalità è nell'esperienza umana alla base della volontà e della decisione. Non solo precede la volontà e la decisione ma le rende possibili". Lo stesso riconoscimento è stato formulato nel capitolo 12 di questo libro. L'intenzionalità è una parte essenziale del primo stadio dell'azione volitiva. Deve precedere, e rendere possibili, tutti gli stadi seguenti. È intrinseca al fine, lo scopo e la motivazione, e implica valutazione e significato che, come abbiamo visto, sono tutti aspetti del primo stadio di "volere".

Un importante riconoscimento che fa Rollo May è lo stretto rapporto tra intenzionalità e identità. "È nell'intenzionalità e nella volontà che l'essere umano sperimenta la sua identità. 'Io' è l'io di 'io posso'... Ciò che si verifica nell'esperienza è 'io concepisco — io posso — io voglio — io sono'. 'Io posso' e 'io voglio' costituiscono l'esperienza essenziale dell'identità". Questo concorda pienamente con le affermazioni, precedentemente menzionate, di Cieskowsky e Aveling. Un altro valido contributo di Rollo May è il capitolo su "il Rapporto tra Amore e Volontà". "Il compito dell'uomo, egli dice, è di unire amore e volontà. Essi non sono uniti per mezzo di una crescita biologica ma devono far parte del nostro sviluppo cosciente... unire amore e volontà... indica maturità, integrazione, intierezza". Egli inoltre associa la volontà a "impegno" e "responsabilità". Ma su questo punto è necessario fare una riserva a causa dell'esistenza di una "volontà egoista". Questa potrebbe essere

considerata, il contrario di "responsabilità" e di "comunione di coscienza", le quali, secondo May, caratterizzano la volontà superiore. Un altro punto nel libro di May su cui è necessaria una riserva è la grande enfasi sul "demoniaco", che egli fa senza distinguere chiaramente tra le sue varie forme. Il *daimon* di Socrate, per esempio, è più affine al Sé transpersonale che alle forze "demoniache", oscure, istintuali.

Mentre la psicologia transpersonale non ha ancora trattato in modo specifico l'argomento della volontà, Maslow ha fatto un breve ma chiaro riferimento all'uso deliberato della volontà in direzione transpersonale. "In via di principio, è possibile, mediante una comprensione adeguata... vedere *volontariamente* in termini di eternità, vedere il sacro e il simbolico *in e attraverso* l'istanza individuale del qui-ed-ora".

La Psicosintesi, in cui si combinano le concezioni e i metodi empirici, esistenziali, umanistici e transpersonali, attribuisce alla volontà una posizione pre-eminente e la considera elemento centrale e espressione diretta dell'io, o sé personale.

In conformità con il suo approccio empirico, la psicosintesi non dirige principalmente l'attenzione sul "concetto" della volontà ma sull'analisi della "azione volitiva" nei suoi vari stadi, sugli aspetti specifici e le qualità della volontà e sulle tecniche pratiche per lo sviluppo e l'uso ottimale della funzione-volontà.

La considerevole somma di indagini e di discussioni sulla volontà, che questa panoramica ha preso brevemente in esame, non contraddice quanto abbiamo detto prima a proposito del disinteresse o perfino della negazione della volontà da parte degli psicologi. Le ricerche citate sono state generalmente ignorate dalla corrente principale della psicologia accademica moderna, e in ogni modo non hanno esercitato su di essa alcuna influenza. Si può dire che abbiano formato un rivoletto più o meno indipendente rimasto staccato dalla corrente principale. Due libri di recente pubblicazione danno un quadro vivido della confusione, delle concezioni errate e del contrasto di opinioni che ancora circondano l'argomento della volontà. In uno di essi, *The Concept of Willing*, un certo numero di psicologi e di teologi hanno in un serio e lodevole tentativo cercato di definire questo concetto. Mentre la maggior parte degli articoli presentano informazioni e punti di vista interessanti, l'editore del libro, il dottor James N. Lapsley, in un acuto ed obiettivo sommario, dal titolo rivelatore: "Il Concetto della Volontà — È ancora vivo?", ammette onestamente che "come non ci si è trovati d'accordo sul modo in cui si arriva al fenomeno della funzione del volere, così non lo si è neppure a proposito di ciò che si trova quando e se ci si arriva". Pruyser termina la sua abile panoramica storica in questa raccolta indi-

cando le inadeguatezze nelle concezioni passate e presenti della volontà, e arriva alla conclusione che "il problema della volontà rimane per gli psicologi, i teologi, i moralisti e tutti coloro che si interessano alla volontà, una difficile sfida".

L'altro libro, *Qu'est-ce que c'est vouloir (Che cosa è volere?)* comprende una serie di scritti di un gruppo di medici e di teologi presentata ad una conferenza tenuta a Bonneval, in Francia, nella clinica psichiatrica del dottor Henry Ey. Presenta una varietà di opinioni contrastanti e perfino contraddittorie che vanno dal tradizionale concetto della volontà di S. Tommaso d'Aquino alla posizione estrema di uno psicanalista, il dottor S. Leclair, che confessa candidamente la sua perplessità sul cosa fare con il concetto della volontà, dato che costituisce un problema "che non è stato formulato in campo analitico". Egli arriva a negare la realtà della *libido* freudiana come energia, relegandola allo stato di un'espressione metaforica: non c'è da meravigliarsi se, nel suo sommario introduttivo dei vari articoli, il padre L. Beirnaert ammette che creano più problemi di quanti ne risolvano. Oltre ai nove scritti teorici, il libro contiene due validi saggi sui metodi di allenamento della volontà. Questo argomento è stato trattato da vari educatori (Payot, Eymieu, Dwelshauveurs, ecc.).

La conclusione più importante che possiamo trarre da questo cenno storico è che i tentativi di risolvere il problema della volontà su basi teoretiche, intellettualistiche non solo non hanno portato ad una soluzione ma hanno generato piuttosto contraddizione, confusione e smarrimento. Stando così le cose, la via di uscita da questo vicolo cieco deve essere cercata in un'altra direzione che possa produrre risultati utili e pratici. Questa via esiste; il suo punto di partenza è *l'esperienza esistenziale diretta del volere*, non ostacolata da preconcetti; e continua con una descrizione dei dati raccolti e con la *istituzione di esperimenti* sui vari stadi, caratteristiche ed usi della *azione volitiva*.

Il libro è scritto con lo scopo specifico di fornire orientamenti in questa direzione e di presentare un programma completo di ricerca e di applicazione nel campo di questa *realtà* così trascurata, ma così importante ed essenziale, della vita umana.

APPENDICE QUINTA

PSICOLOGIA DIFFERENZIALE

Secondo il *Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*, la psicologia differenziale "è la branca della psicologia che studia i tipi, le quantità, le cause e gli effetti delle differenze individuali e di gruppo nelle caratteristiche psicologiche".

Sebbene la psicologia differenziale possa essere considerata da vari angoli, secondo i diversi punti di vista e sistemi di riferimento, si possono distinguere tre rami principali:

I. *Psicologia delle Caratteristiche, o dei Fattori*

II. *Tipologia*

III. *La Psicologia dell'Individuo, o "Psicologia Idiografica".*

Psicologia delle Caratteristiche, o dei Fattori.

Consiste nell'esame analitico dei *tratti, o elementi caratteristici*, che servono a descrivere la costituzione di una persona.

Questo approccio descrittivo, oggetto di molte ricerche, in pratica si è rivelato inadeguato come procedimento per comprendere un essere umano. In primo luogo, il numero stesso di questi tratti genera confusione. Gordon Allport afferma che la lingua inglese ha circa diciottomila designazioni per le diverse forme di comportamento personale, e che questa cifra è abbondantemente superata quando esse appaiono in combinazione. Inoltre, non di rado delle caratteristiche contraddittorie si trovano nella stessa persona. Allport cita il caso seguente che illustra chiaramente questo punto:

Prendiamo il caso del signor D., sempre ordinato nella persona e per quanto riguarda la sua scrivania, meticoloso per gli appunti delle conferenze, gli schemi e le schede; i suoi oggetti personali sono non solo in ordine, ma anche tenuti scrupolosamente sotto chiave. D. dirige anche la biblioteca del reparto. In questo suo compito egli è trascurato; non chiude a chiave la porta della biblioteca, e

i libri vanno perduti; che la polvere si accumuli non gli dà alcun fastidio. Questa contraddizione nel comportamento significa che il signor D. non ha tendenze personali? Niente affatto. Egli ha due tendenze stilistiche opposte, una di ordine e una di disordine. Situazioni differenti fanno emergere inclinazioni differenti. Approfondendo il caso, il dualismo è in parte spiegato dal fatto che D. ha *una* disposizione (motivante) fondamentale da cui derivano questi due comportamenti contrastanti. Ciò che emerge nella sua personalità è il fatto che egli è un egotista centrato su se stesso che non agisce mai negli interessi degli altri, ma sempre nel proprio. Questo egocentrismo fondamentale (di cui abbiamo ampia prova) richiede l'ordine per se stesso, ma non per gli altri.

Tipologia

Dai tempi antichi fino ad oggi, vari sistemi per classificare i tipi umani sono stati sviluppati. La loro descrizione e spiegazione richiederebbe un intero libro e, per essere di utilità pratica, dovrebbe essere seguita dall'esame dei metodi psicosintetici specifici per ogni tipo. Qui io mi limiterò ad elencare rapidamente i tipi principali. Le loro molteplicità e diversità si riflettono sulle diverse classificazioni sotto cui vengono raggruppati, da quelle binarie e ternarie ai gruppi più grandi fino a dodici.

Nelle classificazioni binarie la dicotomia prima e fondamentale è quella tra i tipi "maschile" e "femminile". Essi corrispondono ai due aspetti fondamentali della realtà, della vita, che sono chiamati Yang e Yin dai Cinesi, e Purusha e Prakriti dagli Indiani. In questo contesto, pertanto, io mi riferisco solamente ai due tipi *psicologici*, maschile e femminile, e alle loro caratteristiche e qualità. Alcune altre classificazioni binarie sono:

1. Nominalista. Realista
2. Classico. Romantico
3. Filisteo. Bohemien
4. Apollineo. Dionisiaco (Nietzsche)
5. Sentimentale. Realistico (James)
6. Empirico. Razionalista
7. Funzione Primaria. Funzione Secondaria
8. Attivo. Riflessivo (Gross)
9. Schizoide. Ciclotimico (Kretschmer)
10. Diretto dall'interno. Diretto dall'esterno
11. Estrovertito. Intravertito.

Un'antica classificazione ternaria è quella indiana di *Tamas* (Inerzia), *Rajas* (Attività), *Sattva* (Armonia-Ritmo). Una classificazione ternaria moderna che è stata largamente adottata differenzia i tipi visivi, gli uditivi e i cinestetici (o motori). C'è poi quella proposta da Sheldon: viscerotonica, cerebrotonica, e somatotonica (endomorfica, ectomorfica e mesomorfica).

I raggruppamenti quaternari includono il vecchio raggruppamento basato sui quattro temperamenti: sanguigno, flemmatico, collerico e melanconico; e la classificazione di Jung secondo quelli che egli considerava le quattro funzioni psichiche: sensazione, sentimento, pensiero e intuizione. Heymans e Wiersman hanno sviluppato una classificazione ottuplice elaborata da René Le Senne, in cui emotività, attività e le funzioni primarie e secondarie sono combinate in vari modi. Anche il raggruppamento di Jung delle quattro funzioni combinate con i due tipi psicologici, estroverso ed introverso, può essere considerata una classificazione ottuplice.

C'è anche una classificazione settemplice: il tipo estetico/creativo, il tipo volontà/potere, il tipo amore/illuminativo, il tipo devoto/realistico, il tipo scientifico/razionale, il tipo organizzatore/ritualistico e il tipo attivo/pratico.

Infine, c'è una classificazione di dodici tipi dell'educatore svizzero Adolphe Ferrière, che è stato, con John Dewey e Maria Montessori, uno dei maggiori pionieri nel campo della "nuova educazione". Egli riferisce i suoi tipi ai dodici tipi zodiacali descritti dagli astrologi, ma del tutto indipendentemente dalla validità dell'astrologia in sé. Anche Jung e Keyserling hanno usato dei simboli astrologici in questa maniera. Ferrière indica i suoi tipi nella seguente maniera assai particolare: 1. Originale spontaneo; 2. Primitivo; 3. Immaginario; 4. Convenzionale; 5. Individuale; 6. Logico; 7. Socievole; 8. Inquieto; 9. Intuitivo; 10. Ascetico; 11. Mistico; 12. Compiuto (realizzato).

Questa diffusa tendenza a classificare i tipi umani è simile sotto molti riguardi ai primi tentativi di classificare le sostanze chimiche. Vi furono molti errori, molta confusione, e molte classificazioni incompatibili ed arbitrarie di dubbio valore: la nostra conoscenza delle sostanze chimiche non era abbastanza profonda, e non avevamo ancora imparato a distinguere tra differenze *superficiali e fondamentali*. Ma col tempo questo tentativo portò alla scoperta della tavola periodica e alla classificazione degli elementi base in circa cento tipi di atomi. Questo portò ordine da tanta confusione nella nostra concezione della materia, e dette un potente impulso alla chimica moderna. Una classificazione è della massima utilità se aiuta a riconoscere e a comprendere le differenze di tipo che già esistono entro lo schema della natura. D'altra parte, una clas-

sificazione basata su divisioni artificiose, arbitrarie, o superficiali, sarà di scarso valore pratico, e può diventare un ostacolo e distorcere la nostra percezione della realtà. È dunque importante considerare quando una classificazione è opportuna e quando non lo è. Una classificazione basata su categorie esistenti in natura non nega in alcun modo l'unità fondamentale e gli aspetti in comune tra i vari tipi. Oggi sappiamo che molti tipi di atomi sono *differenti*, eppure formati dalle stesse particelle elementari, secondo le *stesse* leggi universali. Ghiaccio, acqua e vapore rappresentano tipi differenti di acqua. Noi però sappiamo che sono differenti tipi di *apparenza*, stati differenti della *stessa* sostanza. Nello stesso modo, riconosciamo molti colori diversi — sebbene ci possano essere delle sfumature intermedie che colmano il vuoto tra due colori e non ci sia dunque una separazione di principio. E la luce stessa cambia colore in modo continuo, graduale via via che cambia la sua velocità di vibrazione. È interessante notare che gli scienziati descrivono il colore in termini di un numero corrispondente alla sua lunghezza d'onda, riconoscendo così che non c'è separazione. L'artista, al contrario, pensa ai colori principalmente come entità specifiche e distinte. Ma è libero di mischiarli in qualunque proporzione per cui questa classificazione non ostacola in alcun modo la sua espressione artistica.

In campo psicologico, è stato dimostrato che le numerose classificazioni esistenti variano molto in quanto ad utilità pratica. Da una parte hanno messo molto in evidenza che in natura esistono dei gruppi di qualità, caratterizzanti gli individui, che possono essere riconosciuti e classificati secondo il tipo, consentendo così una migliore comprensione degli esseri umani. D'altra parte, queste classificazioni hanno mostrato chiaramente come sono divergenti i punti di vista ed i criteri ad essi associati, e come più o meno unilaterali e incomplete sono state, finora, tutte le classificazioni tipologiche basate su di essi. Si deve dunque resistere alla tendenza — o piuttosto alla tentazione — di attribuire una importanza eccessiva alla classificazione tipologica; e ancora di più alla tendenza di etichettare gli individui. Chi è attratto da questo "catalogare" spesso ne viene dannosamente condizionato e limitato, mentre altri giustamente si ribellano ad esso. Le insufficienze e le limitazioni risultanti da una classificazione tipologica rigida e statica sono state chiaramente indicate e criticate sia da Allport che da Maslow.

Con queste riserve, le descrizioni tipologiche basate sulle differenze più fondamentali, e quindi in grado di tenere pienamente conto della complessità e della fluidità della vita psicologica degli individui, possono, se usate saggiamente, fornire un sostanziale aiuto per una comprensione più profonda e più precisa. Ma richiedono di essere perfe-

zionate ulteriormente e di tenere giustamente conto delle molte dimensioni psicologiche.

Soprattutto, devono essere sottili e flessibili, aperte alle sfumature e le coloriture individuali, alle sovrapposizioni e le interpenetrazioni. Non devono essere semplicistiche, né pretendere di essere definitive, ma tenere conto del mutamento continuo e dell'illimitato potenziale di crescita di ogni individuo.

Un esempio di un simile sviuppo costruttivo è la divisione tipologica fondamentale tra estrovertiti e introversi. Che esistano persone prevalentemente estroverse od introversi è evidente. Questa distinzione può aiutare ad acquisire una prima conoscenza di un individuo, ma in sé è insufficiente. Quando si parla di un introverso o di un estroverso, in realtà ci si riferisce ad una *tendenza*, o *direzione* del suo interesse vitale, che, come dice giustamente Allport è una *disposizione* dell'individuo. Quando questa disposizione, questo orientamento dell'interesse vitale, è predominante, la persona può essere detta estroversa o introversa.

Come esempio di introversione citerò Immanuel Kant, il filosofo di Königsberg. Concentrando tutto il suo interesse sullo studio della mente, della coscienza intellettuale e le sue leggi, arrivò al punto di non voler mai lasciare la sua città natale. Un tipo ancora più introverso fu il romanziere francese Marcel Proust, la cui introversione può essere considerata patologica. Odiando la luce del sole e le normali attività umane, passò gran parte della sua vita in una stanza tappezzata di sughero, occupato a descrivere con grande sottigliezza i processi mentali coscienti ed inconsci dei personaggi dei suoi romanzi.

Tipi estremamente estroversi sono rappresentati dai grandi uomini di azione, tutti orientati verso la conquista del mondo esterno. Possiamo nominare Giulio Cesare e Napoleone e, in campo tecnico, dei grandi inventori come Edison e Marconi.

Ma una più attenta considerazione rivela che le cose non sono così semplici. Dapprima troviamo un'importante differenza tra il carattere *attivo* e *passivo* sia nell'estroversione che nell'introversione. Gli uomini dalle capacità straordinarie che abbiamo nominato erano introversi o estroversi *attivi*. Ma ci sono anche degli estroversi *passivi* — più precisamente, reattivi — che presentano un quadro molto diverso. Sensibili ed impressionabili, la loro attenzione è attratta, direi monopolizzata, da influenze esterne verso cui sono ipersensibili. L'accentuata suscettibilità dell'estroverso passivo crea in lui la tendenza ad accettare i punti di vista degli altri e a rispondere alle loro influenze psichiche. Il soggetto ipnotizzato rappresenta un caso estremo di estroversione passiva. Siamo tutti, temporaneamente, degli estroversi passivi quando leggiamo un giornale o un libro, e quando guardiamo un film o la televisione.

Un eccessivo interesse per il proprio stato fisico o psicologico è un segno di introversione passiva. Può portare ad una preoccupazione eccessiva per la propria condizione fisica, alla paura delle malattie, all'ipochondria. Lo schizofrenico può essere descritto come un introverso estremo. La fase depressiva delle psicosi maniaco-depressive è caratterizzata da una introversione passiva morbosa, in contrasto con la fase maniacale, che presenta un'eccessiva e morbosa estroversione.

Lasciando da parte i casi estremi, e rivolgendo l'attenzione alla grande maggioranza delle persone, troviamo che la disposizione o la tendenza alla introversione o all'estroversione spesso non è molto marcata, ed anche questi stati si *alternano* nella stessa persona in risposta a condizioni differenti. Vi è in primo luogo la questione dell'età. Nel caso del bambino nei primi mesi di vita, si può parlare di una condizione di introversione, nel senso che il neonato è completamente assorbito dalle sensazioni del proprio corpo. Poi a poco a poco volge la sua attenzione e il suo interesse verso il mondo esterno e gli altri esseri, passando così in una fase di crescente estroversione. Questa culmina nell'infanzia e nella prepubertà, in cui si manifestano attivismo, auto-affermazione e un atteggiamento di ribellione verso gli altri. Con il risveglio dei nuovi e spesso contrastanti elementi dell'adolescenza, l'attenzione ancora una volta verte verso l'interno; l'adolescente è tutto preso dai suoi sentimenti, i suoi impulsi e problemi personali. Una volta passata la crisi dell'adolescenza, il giovane individuo e più tardi la persona matura tendono all'estroversione, all'autoaffermazione nel mondo esterno in rapporto agli altri, e spesso contro gli altri.

Gli anni che seguono e la vecchiaia, d'altra parte, vedono un ritorno all'introversione. L'interesse per il mondo esterno e i suoi successi gradualmente svanisce e cede il posto, secondo i casi, ad un ritiro nell'egocentrismo e alla preoccupazione per la salute fisica, oppure ad una serena, distaccata visione del mondo e ad un interesse per la realtà e per i valori spirituali.

Si deve poi tenere conto di altre differenze. La tendenza alla estroversione o all'introversione si combina con altre varianti individuali: una delle più importanti è la predominanza di una o l'altra delle principali funzioni psicologiche. Come ho già detto, Jung ha classificato questi tipi secondo ciò che egli considerava le quattro funzioni fondamentali dell'uomo, distinguendo così il tipo sensoriale, il tipo sentimentale, il tipo mentale e l'intuitivo. Quando predomina la funzione sensoriale, l'interesse può essere diretto sia verso le sensazioni corporali che verso le impressioni sensoriali che ci raggiungono dal mondo esterno. Questa tendenza è stata ben caratterizzata dall'artista che ha detto: "Io sono uno per cui il mondo esterno *esiste*". Quando prevale

la funzione del sentimento, la persona può essere descritta come vivente in un mondo di emozioni e di sentimenti, di rapporti personali, di attrazioni o attaccamenti e avversioni. Il tipo mentale, intellettuale si riconosce facilmente e non richiede particolari commenti. I casi in cui predomina l'intuizione sono meno comuni, ma, cosa interessante, sono in aumento.

È importante rendersi conto di quanto profondamente differiscano uno dall'altro individui appartenenti ai vari tipi; si può dire che abitino virtualmente in mondi diversi che appena vengono in contatto. Un semplice esempio basterà a chiarire questa asserzione. Immaginiamo che quattro individui, ognuno appartenente ad un tipo diverso, stiano guardando un paesaggio. L'interesse dell'uomo pratico-sensoriale si concentrerà sui campi che gli stanno davanti, la loro produttività, e il valore del terreno. Il tipo sentimentale può accorgersi che la scena di pace evoca in lui soprattutto un senso di serenità, di armonia, di calma e di dolcezza. Se è un artista, potrà prestare tutta la sua attenzione alle linee e ai colori, alla luce e all'ombra, notando i vari toni di verde, il contrasto tra le macchie scure dei boschetti e le tinte delicate dei prati. I valori estetici della scena costituiranno per lui l'interesse ed il piacere principale. Il terzo membro del quartetto starà pensando alle caratteristiche naturali del paesaggio, quali il clima, il tipo di vegetazione, l'interessante natura geologica del terreno, e i problemi scientifici che possono sorgere da queste caratteristiche. Il quarto osservatore vedrà nella scena che gli si spiega davanti un aspetto della gloria radiosa della manifestazione divina. Vedrà la creazione manifesta nella natura e si abbandonerà ad una gioia estatica.

Se ognuno di questi "osservatori" dovesse mettere per iscritto le sue impressioni, è probabile che le quattro versioni conterebbero poche parole in comune. Chiunque le leggesse avrebbe difficoltà a credere che sono tutte descrizioni dello stesso "oggetto".

La comprensione del fatto che esseri umani apparentemente viventi fianco a fianco *abitino in realtà mondi diversi* ha un grande valore psicologico ed educativo. Rivela la vera causa della fondamentale mancanza di comprensione, di amaro criticismo, e di antagonismo che complicano la vita e danno origine a tanta sofferenza inutile.

Un'altra distinzione importante è evidente sia nell'estroversione e l'introversione che in varie funzioni psicologiche. Ci sono molte persone che non si può dire posseggano una sola tendenza predominante. Una persona può avere due tendenze, manifestando estroversione ad un livello e introversione ad un altro. Per esempio, può essere estroversa a livello emotivo-sentimentale e introversa a livello mentale, e viceversa. Questo è ovvio anche nel caso dei gruppi umani. Così si potrebbe

dire che in generale gli Inglesi sono estroversi a livello fisico (attività pratica) e introversi a livello emotivo-sentimentale.

Dei casi di queste tendenze e disposizioni contrastanti negli individui si possono trovare tra le figure religiose. Santa Teresa, S. Caterina da Siena e S. Domenico per esempio combinavano una pronunciata introversione mistica con una estroversione pratica che ne faceva degli "attivisti", li portò a fondare delle grandi organizzazioni e, nel caso di Santa Caterina, ad esercitare un'influenza sulla storia dei suoi tempi. Santa Caterina può dunque essere classificata come introversa a livello emotivo e a livello intuitivo e come estroversa a livello fisico.

Inoltre, ci sono altre due tendenze opposte seguite dall'interesse vitale che devono essere riconosciute e prese nella giusta considerazione. Una è "verso il basso" e si può chiamare *subversione*, l'altra è "verso l'alto" o *sopraversione*. Nella subversione lo scopo è di sondare l'inconscio nei suoi aspetti inferiori. Questo è l'interesse principale della psicoanalisi, ed è stato chiamato "la discesa agli inferi". Si può paragonare ad un'immersione subacquea. Nella sopravversione, invece, l'interesse vitale e l'indagine psicologica sono diretti verso gli aspetti superiori della psiche, verso, cioè, il supercosciente ed il Sé. La sopravversione si può paragonare all'apinismo.

Quanto è stato detto non deve essere interpretato come una sottovalutazione della subversione e una sopravvalutazione della sopravversione. Anche qui si verificano manifestazioni di valore diverso. C'è una subversione di alta qualità, l'indagine scientifica e l'esplorazione dell'inconscio inferiore, che potrebbe essere chiamata geologia e archeologia psicologica. E una sopravversione eccessiva può essere usata per fuggire dai problemi della vita. Il fine psicosintetico è quello di acquistare la capacità di dirigere le energie *a volontà* — vale a dire, per mezzo della funzione direttiva della volontà — in *ogni* direzione e maniera, secondo gli scopi, le intenzioni, le necessità e le richieste specifiche. Questa può essere chiamata *poliversione*.

Infine c'è una differenza, o piuttosto un contrasto, fondamentale tra due direzioni *nel tempo* dell'interesse vitale: tra la persona orientata verso il futuro o *anteversa* e quella orientata verso il passato o *retroversa*. Questo contrasto tra progressione e regressione si verifica continuamente in ogni individuo, e la regressione è stata giustamente indicata come la causa di molti disturbi psicologici e sintomi nevrotici. A livello collettivo, il conflitto tra coloro che appartengono ai due tipi opposti — l'innovatore e il rivoluzionario da una parte, e il conservatore, attaccato al passato, dall'altra — ha raggiunto un livello di lotta acuta, cruciale, che oggi pervade la scena mondiale.

L'individuo Unico - Psicologia Idiografica

Per quanto utile la tipologia possa essere per comprendere e trattare i differenti esseri umani, non riesce a darci una valutazione completa, un rendiconto globale di un *individuo*. Ogni individuo costituisce una combinazione unica di infiniti fattori discordanti. Se perfino le combinazioni di elementi così semplici come le linee della pelle delle dita sono talmente diverse che bastano le impronte digitali ad identificare un individuo, è chiaro che le combinazioni del grande numero di caratteristiche biologiche e psicologiche esistenti in ogni singolo essere umano fanno di ciascuno di noi un individuo estremamente complesso, diverso e genuinamente unico.

Ma c'è dell'altro; tutti questi innumerevoli fattori e le loro combinazioni non sono fisse e statiche come le impronte digitali. Cambiano continuamente, a causa sia dello sviluppo e della crescita interiore dell'individuo che del continuo impatto e dell'entrata di influenze dal mondo esterno e dagli altri esseri umani.

Ma per importante che sia questo riconoscimento, non deve indurci a credere che non si possa stabilire una "psicologia scientifica dell'individuo".

Tale psicologia è possibile, e sta cominciando a svilupparsi. Pur prendendo nella debita considerazione i vari contributi che abbiamo fin qui menzionato, che si potrebbero raggruppare sotto il termine di 'psicologia descrittiva', il suo metodo principale è quello della "*psicologia della comprensione*" (in tedesco, *verstehende*). I mezzi per arrivare ad una comprensione di questo genere, una comprensione che venga per così dire *dall'interno*, sono stati indicati in vari modi, e c'è ancora molta confusione nella terminologia. Allport ha fatto un sofisticato esame critico dei metodi indicati con i termini di empatia, simpatia, identificazione, intuizione, conoscenza, partecipazione e così via. Non posso adesso discuterli tutti, ma cercherò di chiarire alcuni punti fondamentali. Il contrasto tra 'comprensione di' e 'conoscenza su' è stato indicato, con la consueta abilità, da William James, nel seguente aneddoto citato da Allport. Due pescatori del Maine stavano chiacchierando. Discutevano di un professore di università che andava lì a passare l'estate. Uno disse all'altro: "il professore *sa tutto*". L'altro rispose strascicando le parole: "sì, ma non *conosce niente*".

Il secondo pescatore voleva dire che il professore aveva una vasta conoscenza del mondo, ma non l'aveva digerita. "William James — dice Allport — ha, come il pescatore, richiamato l'attenzione sulla distinzione tra due tipi di cognizione: *conoscenza* e *comprensione*. Uno può sapere molte cose su Pietro, e tuttavia non 'conoscere' il suo piano di vita.

“Conoscere veramente una persona significa essere in grado di assumere il suo punto di vista, di pensare dentro il suo schema di riferimento, di ragionare partendo dalle sue premesse. Conoscere una persona ci fa rendere conto che dal suo punto di vista la sua vita ha una sua coerenza logica, per quanto sconnessa possa apparire a noi dal nostro”.

Un'analisi della simpatia nei suoi vari aspetti è stata fatta da Scheler nel suo libro *The Nature of Sympathy* ed è stata riassunta da W. A. Sadler in *Existence and Love*. Sadler cita anche Binswanger e conclude che questa comprensione richiede l'unione della testa e del cuore, unione che Binswanger chiama “pensiero amorevole”.

Una scienza olistica, sintetica dell'essere umano deve dunque tenere in giusto conto sia gli elementi *comuni* esistenti in tutti gli individui che le differenze che fanno di ognuno di noi un essere unico. Questo è stato espresso così bene da Maslow che lo citerò per esteso:

Uno può anche trascendere le differenze individuali in senso prettamente specifico. L'atteggiamento superiore verso le differenze individuali è quello di riconoscerle, accettarle, ma anche goderne e infine di esserne profondamente grati, come un magnifico esempio dell'ingegnosità del cosmo — riconoscimento del loro valore, meraviglia per le differenze individuali. Ma, oltre a questo atteggiamento di gratitudine assoluta per le differenze individuali, ce n'è anche un altro, abbastanza diverso — consiste nel mettersi al di sopra di queste differenze riconoscendo l'uguaglianza essenziale e il reciproco appartenersi e l'identificazione con tutti i tipi di persone nella suprema umanità o identità di specie, nel senso che ognuno è nostro fratello o nostra sorella. Allora le differenze individuali e perfino le differenze tra i sessi vengono trascese in un modo assai particolare, cioè, a volte, uno può essere molto cosciente delle differenze tra gli individui; ma altre volte uno può spazzar via queste differenze in quanto relativamente non importanti in contrasto con le caratteristiche umane universali e le *somiglianze* tra gli esseri umani.

Gran parte di quanto è stato detto finora appartiene al campo della cosiddetta psicologia “normale”, o (vedere il diagramma a pagina 19) alle zone “medie” ed “inferiori” (sia coscienti che inconscie) della personalità umana. Ma c'è anche il livello o zona del supercosciente e del Sé Transpersonale. Anche qui, e in senso più essenziale, troviamo l'unione paradossale o integrazione e coesistenza dell'individuale con l'universale. Questo è stato discusso nel capitolo 10, e messo in evidenza nei diagrammi, a pagina 97.

Il Sé transpersonale di ognuno è in intima unione con il Sé transpersonale di tutti gli individui, per inconsapevoli che essi ne possano essere. Tutti i Sé transpersonali possono essere considerati dei "punti" all'interno del Sé universale. Un'interessante conferma di questo ce la dà lo psicologo francese Gaston Berger:

Ciò che devo sottolineare è che tutte le nostre analisi precedenti ci hanno sempre 'rimandato' ad un soggetto trascendente. Tutte le mie deduzioni, che ho cercato di mantenere in uno schema mentale concreto, implicano una fine che non è di per sé inclusa nella serie degli eventi naturali. Ho, per esempio, parlato delle emozioni. Ma questa parola ha un significato perché non solo evoca modificazioni oggettive, ma indica una coscienza che esperimenta certi sentimenti. Anche i rapporti esistenti tra gli esseri umani, e di cui abbiamo parlato riguardo a delle sensazioni, indicano delle soggettività trascendenti. La scoperta del soggetto trascendentale è il momento conclusivo della riflessione psicologica. Si può scoprire la realtà trascendente attraverso vie molto diverse. Descartes ci arriva, ed usa il suo 'cogito', in un energico sforzo di formulare una proposizione di cui gli sarebbe impossibile dubitare. Husserl ci arriva attraverso quella che egli chiama una "riduzione fenomenologica". "La verità è una, ma ogni filosofo s'incammina verso di essa per il proprio sentiero"

Lasciatemi concludere con questo penetrante pensiero di Berger:

E adesso sono in grado di rispondere alla domanda che mi ero posto all'inizio della mia ricerca? Posso dire chi sono? Niente potrebbe essere meno certo. Ho imparato a riconoscere nella personalità livelli più o meno profondi. Ho riportato le proprietà ai loro stessi principi. Ma i livelli coprono un centro, e le proprietà hanno un proprietario. Mi sono spinto il più lontano possibile nella mia indagine senza mai essere capace di arrivare a qualcosa di più della mia appartenenza. Riconoscere che è mia, significa differenziarmene. Certo io non sono né questo corpo attraverso cui le sensazioni mi arrivano, e che uso per l'azione, né queste tendenze, buone o cattive, che mediante esso si manifestano. Alla luce dell'esperienza io posso perfino vedere che *non posso essere* un corpo o un aggregato di corpi o una caratteristica derivata da una particolare forma di corpi. Quelle ipotesi che sto rifiutando non erano proposte false, ma affermazioni prive di significato. Anche se non posso in alcun modo afferrare me stesso, nondimeno

io so di essere, e che non posso dubitare di essere... Se volessi parlare in termini più precisi, allora dovrei dire che io sono io, esprimendo in questo modo inconsueto il fatto che l'io è sempre il soggetto. Se preferisco usare un termine che appartiene sia all'uso comune che al linguaggio del filosofo, non dirò, come a volte si dice, che ho un'anima (il che, ad essere precisi, è contraddittorio) ma che *io sono un'anima*.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

PRIMA PARTE

LA NATURA DELLA VOLONTÀ

Capitolo 2. *L'esperienza esistenziale della volontà*

17. Professor Calò, *Enciclopedia italiana di scienze, lettere ed arti* (Roma, 1929-1939, Vol. 35), p. 559.

Capitolo 3. *Le qualità della volontà*

23. Per una descrizione più dettagliata della volizione senza sforzo, e per le citazioni, vedere Appendice quarta: Cenno storico, p. 175, e Francis Aveling, *Personality and Will* (London, 1931), pp. 83 sgg.

24. A.H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (N. York, 1971), p. 68

25. A. H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York, 1970), pp. 136-37.

- 26-7. Ramacharaka, *Raja Yoga* (Bombay, 1966), pp. 125-27.

31. Luigi Fantappiè, *Principi di una teoria unitaria del mondo fisico e biologico* (Roma, 1944).

31. R. Buckminster Fuller, *No More Second Hand God & Other Writings* (Carbondale, Illinois, 1963), p. v.

32. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, p. 210.

32. Roberto Assagioli, *Psychosynthesis* (New York, 1971), p. 31.

Capitolo 4. *La volontà forte*

36. William James, *Talks to Teachers* (New York, 1912), pp. 75-76.

- 36-7. Boyd Barrett, *Strenght of Will and How to Develop It* (New York, 1931).

Capitolo 5. *La volontà sapiente: leggi psicologiche*

44. Arnaud Dejadins, *Les Chemins de la sagesse*, Vol. II (Paris, 1971), p. 35.

49. Gustave Le Bon, *La Psychologie de l'éducation* (Paris, 1889).

49. Charles Baudoin, *Suggestion and Autosuggestion* (London, 1922).

54. Roberto Assagioli, *The Transformation and Sublimation of Sexual Energies* (New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1963).

54. Frances Wickes, *Inner World of Choice* (New York, 1963), p. 34.

Capitolo 6. *Applicazioni pratiche della volontà sapiente*

60. A. H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York, 1970), pp. 187-88.

61. Il metodo di neutralizzazione è spiegato da Patanjali nei suoi *Yoga Sutra*, 33, Libro II: "Per ostacolare i pensieri contrari allo Yoga si devono coltivare i pensieri opposti" (Traduzione di Vivekananda, Almora, 1915).

66. *The Autobiography of Goethe*, trad. inglese di John Oster (London, 1891), pp. 320-23.

Capitolo 7. *La volontà buona*

70. Sull'empatia, vedere la ricetta di Laura Huxley, "Mettetevi nei panni dell'altra persona", in *You Are Not the Target* (New York, 1965), pp. 56-60.

Capitolo 8. *Amore e volontà*

74. Petrim Sorokin, *The Ways and Power of Love* (Boston, 1959).

74. Martin Luther King, *The Strength of Love* (New York, 1963).

75. Tra i vari scrittori che hanno fatto osservare che l'amore è un'arte, Erich Fromm ha contribuito con uno studio particolarmente chiaro e penetrante nel suo libro *L'arte di amare* (Il Saggiatore, Milano).

77. A. H. Maslow, *Motivation and Personality*, p. 21.

79. Hermann Keyserling, *The Recovery of Truth* (New York, 1929), p. 103.

79. Roberto Assagioli, "L'equilibrio e la sintesi degli opposti".

Capitolo 9. *La volontà transpersonale*

83. Questo senso di insoddisfazione è stato brevemente descritto in *Psicosintesi*.

83. "Un numero... abisso": Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning* (New York, 1969), p. 83.

83. "Il vuoto esistenziale... curarla": *ibid.*, p. 86.

84-5. Tolstoj, *A Confession* (London, 1940), pp. 15-19.

86. C. G. Jung *Modern Man in Search of a Soul* (New York, 1933), p. 32.

86-7. "Il fatto... intellettuale": Daisetz Taitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism* (New York, 1949), p. 126.

87. "L'uomo... vivere": citato da Viktor Frankl, *op. cit.*, p. 50.

88. R. M. Bucke, *Cosmic Consciousness* (New York, 1951).

88. William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York, 1902).

88. Winslow Hall, *Observed Illuminates* (London, 1926).

88. Francis Thompson, in *Immortal Poems of the English Language* (New York, 1960), p. 476.

89. C. G. Jung, *The Integration of the Personality* (London, 1940), pp. 291-96.

92. A. H. Maslow, "Theory Z", *Journal of Transpersonal Psychology*, 1:2, pp. 31-47. Riprodotto in A. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York, 1971), pp. 280-95.

92. F. Haronian, "Repression of the Sublime", in James Fediman (a cura di), *The Proper Study of Man* (New York, 1971), p. 240; ristampato dalla Psychosynthesis Research Foundation, New York, 1972.

92. "Nei miei... fato": citato da Haronian e riprodotto in Maslow, *op. cit.*, p. 35.

93. "Trascendenza... natura umana": *op. cit.*, pp. 274-75.

Capitolo 10. *La volontà universale*

96. Lama Anagarika Govinda, *The Way of the White Clouds* (Berkeley, 1970), pp. 124-25.

98. Sarvepalli Radhakrishnan, "Human Personality", in Clark Moustakas (a cura di), *The Self* (New York, 1956), p. 118.

98. A. H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York, 1971), p. 277.

SECONDA PARTE

GLI STADI DELLA VOLONTÀ

Capitolo 12. *Scopo, valutazione, motivazione, intenzione*

110. Pierre Teilhard de Chardin, ne *Il fenomeno umano* (Il Saggiatore, Milano), ha dato alcune idee ispirate sul futuro dell'evoluzione psicospirituale, basate sullo sviluppo biopsichico passato e presente.

Capitolo 13. *Deliberazione, scelta, e decisione*

115. Professor Calò, dal suo articolo sulla volontà in *Enciclopedia italiana di scienze, lettere ed arti*, Vol. 35 (Roma, 1929-1939), p. 17.

Capitolo 14. *Affermazione*

128. Hermann Keyserling, *From Suffering to Fulfilment* (London, 1938), pp. 111, 184-85.

Capitolo 15. *Pianificazione e programmazione*

138. Per un corretto svolgimento delle fasi psicologiche di elaborazione e di gestazione, vedere il mio scritto "Modi e ritmi di formazione psicologica" (Firenze, Istituto di Psicosintesi, 1968).

Capitolo 16. *La direzione dell'esecuzione*

144. Robert Desoille, "The Guided Daydream" (New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1966).

144. Leuner, *American Journal of Psychotherapy*, 32: I, 1969, pp. 4-22.

TERZA PARTE

EPILOGO

Capitolo 17. *La volontà gioiosa*

149. "Perché non... felicità": A. H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York, 1971), p. 176.

149. "Livelli di esigenze": A. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being* (New York, 1962), p. 83 (trad. it., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1971).

151. Evelyn Underhill, *Mysticism* (New York, 1961), p. 437.

APPENDICI

Appendice seconda: *Pensiero e meditazione*

163-4. Swami Vivekananda, *The Complete Works of Vivekananda*, Mayavati Memorial Edition (Almora, 1915).

Appendice quarta: *Cenno storico*

175. Altre opinioni, omesse dal cenno introduttivo nella quarta appendice, si possono trovare nel chiaro "Selective Historical Survey" di Paul W. Pruyser, con-

- tenuto in *The Concept of Willing*, a cura di J. N. Lapsley (Nashville, Tennessee, 1967). L'esposizione delle profonde opinioni di Kierkegaard sulla volontà è particolarmente valida.
- 175-6. "Il fatto... appello ad essa": Daisetz Taitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism* (New York, 1949), pp. 107, 115.
176. W. Lutoslawski, *Seelenmacht* (Leipzig, 1899).
176. W. Lutoslawski, *The World of Souls* (London, 1924).
176. P. D. Ouspensky, *La quarta via* (Astrolabio, Roma, 1974).
176. J. Macquarrie, "Will and Existence", in Lapsley, *op. cit.*, pp. 41 ff.
177. H. B. e A. C. English, *Dictionary of Psychological and Psychoanalytic Terms* (New York, 1958), p. 587.
177. S. Hiltner, in Lapsley, *op. cit.*, p. 18.
178. P. E. Levy, *The Rational Education of the Will* (London, 1918).
178. Edmond Duchâtel e René Warcollier, *Les Miracles de la volonté* (Paris, 1914).
178. W. H. Sheldon, *Psychology and the Promethean Will* (New York, 1936).
178. Mathurin, *Self-knowledge and Self-discipline* (Aberdeen, 1926).
178. Una buona esposizione e discussione delle idee di Wundt è stata fatta da Francis Aveling in *Personality and Will* (London, 1931), pp. 70-78.
178. William James, *Principles of Psychology* (New York, 1950), pp. 524-25.
178. Citazioni da William James da *Talks to Teachers* (New York, 1912), pp. 189, 191.
179. C. G. Jung, *Psychological Types* (New York, 1933), pp. 616-17.
179. Edgar Forti, *L'émotion, la volonté et le courage* (Paris, 1952).
180. "Egli era... istinti": Ira Progoff, *The Death and Rebirth of Psychology* (New York), p. 210.
180. "Volontà di immortalità": *ibid.*, p. 261.
180. Narciss Ach, *Über die Willenstätigkeit und das Denken* (Göttingen, 1905).
180. Albert Michotte, *Etude expérimentale sur le choix volontaire* (Louvain, 1910).
180. "Tra il vero... eccezionale": Francis Aveling, *Personality and Will* (London, 1931), pp. 91, 93.
181. "Questa... volontario": *ibid.*, p. 87.
181. Altre indagini... volontà": *ibid.*, p. 101 (Webb, "Character and Intelligence", *British Journal of Psychology*, Monograph, 1915, e Lankes, "Perseveration", *British Journal of Psychology*, Monograph, 1915).
181. L. H. Farber, *The Ways of the Will* (New York, 1966).
181. "Archetipi": Wolfgang Kretschmer, *Selbsterkenntnis und Willensbildung im ärztlichen Raume* (Stuttgart, 1958), p. 66.
182. "Semantica generale": una chiara esposizione si può trovare in *People in Quandaries* di W. Johnson (New York, 1946).
182. A. H. Maslow, *Psychology of Science* (New York, 1966).
182. Viktor Frankl, *The Will to Meaning* (New York, 1969).
182. Rollo May, *Love and Will* (New York, 1966), pp. 182, 223, 201, 243, 283, 286. (Trad. it., *L'amore e la volontà*, Astrolabio, Roma, 1971).
183. A. H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences* (New York, 1970).
183. James N. Lapsley (a cura di), *The Concept of Willing* (Nashville, Tenn., 1967), pp. 55, 50.
184. Henry Ey, *Qu'est ce que c'est vouloir* (Paris, 1958).

Appendice quinta: *Psicologia differenziale*

185. H. B. e A. C. English, *Dictionary of Psychological and Psychanalytic Terms* (New York, 1958), p. 152.

185. "Oggetto di molte ricerche": Anne Anastasi, *Differential Psychology* (New York, 1958).

185. "Tratti contraddittori": Gordon Allport, *Pattern and Growth in Personality* (New York, 1961), pp. 353-55.

185-6. "Prendiamo... altri": *ibid.*, p. 363.

187. Su Heymans *et al.*, vedi Gaston Berger, *Caractère et personnalité* (Paris, 1962), pp. 13 sgg.

187. Adolphe Ferrière, *Vers une classification naturelle des types psychologique* (Nice, 1943).

193.4. G. Allport, *Pattern and Growth in Personality* (New York, 1961).

194. W. A. Sadler, *Existence and Love* (New York, 1966).

194. A. H. Maslow, "Various Meanings of Transcendence", *Journal of Transpersonal Psychology*, I:1, riprodotto in Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, p. 278.

195. "Ciò... soggettività": Gaston Berger, *Caractère et personnalité* (Paris, 1962), p. 106.

195. "Verità... sentiero": *ibid.*, p. 105.

195-6. "E adesso... un'anima": *ibid.*, p. 108. Il termine 'appartenenza' è stato usato da Husserl per designare ciò che sembra al soggetto una tale immediata proprietà da apparire tutt'uno con il soggetto stesso. Vedi Edmund Husserl, *Méditations Cartésiennes* (The Hague, 1960) e Gaston Berger, *Le Cogito dans la philosophie de Husserl* (Paris, 1941).

NOTA ALLA TRADUZIONE

Questo libro è la traduzione del testo americano "The Act of Will" edito dalla Viking Press di New York.

Questa traduzione è stata effettuata dopo la morte del suo autore dalla signora Maria Luisa Girelli con capacità e spirito psico-sintetico davvero encomiabili.

Il criterio che l'ha guidata è stato il completo rispetto di quella prerogativa fondamentale delle opere di Roberto Assagioli che è l'assoluto valore semantico di ogni parola da lui usata.

Per questo motivo si è preferito conservare, ogni qualvolta è stato possibile, i termini e le costruzioni originarie dell'autore, sacrificando spesso a questo principio una maggior scorrevolezza idiomantica.

Precedenti parziali traduzioni, anche se riviste dall'autore, non sono state prese in considerazione per lasciare all'opera quel valore unitario e sintetico che ne rappresenta una delle caratteristiche essenziali.

SERGIO BARTOLI

Centri di Psicossintesi operanti in Italia - giugno 1977

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Centro di Bologna
Via Matteotti, 24
40129 BOLOGNA

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Centro di Catania
Viale Regina Margherita, 35
95123 CATANIA

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Centro di Padova
Via Vescovado, 15 - Casa Pio X
35100 PADOVA

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Centro di Perugia
Via Vermiglioli, 16
06100 PERUGIA

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Centro di Roma
Via Cola di Rienzo, 217
00192 ROMA

5

INDICE ANALITICO

- Abitudini, 49
- Ach, Narciss, 180
- Adattamento, 106
- Adler, Alfred, 179
- Affermazione, 22 n., 48, 103, 104, 105, 116, 127-28, 171-72, 174, 206
tecniche della 128-132
- Agape, 77, 90
- Agassiz, Louis, 26-27, 143
- Aggressività, 53-54, 58-59, 69, 109, 111
- Agostino, 176
- Allenamento: nel prendere le decisioni, 125
esterno, 67; *vedere anche* Volontà
allenamento della
immaginativo, 84
- Allport, Gordon, 186, 188-89, 193
- Altruismo, 117; *vedere anche* Amore
- Ambiente psicologico, 44, 56-58
- Ambivalenza, 64
- Amore, 32, 53-54, 61, 71, 83, 164
altruistico 74, 77, 90
buddhista 90
emotivo, 54, 89
erotico, 73
francescano, 74
fraterno, 74
di Dio, 74
umano, 89, 98
umanitario, 74, 93
idealistico, 74
idolatra, 74
impersonale, 74
tra uomo e donna, 73-74
materno, 73
oblativo, 54
passionale, 74
paterno, 73 n.
personale, 74
possessivo, 54
sentimentale, 74
transpersonale, 89-90, 98
tipi, 72-75
principio universale di, 98; *vedere anche* Compassione
- Amore e Volontà, 8, 20, 71-82, 89, 131, 182
armonizzazione e unione di, 76-78
- Amore e volontà, (May), 182
- Anagarika Govinda, Lama, 96
- Angyal, A., 92
- Ansia, 67, 87
- Appagamento, 149-150
- Aristotile, 120
- Atman, 95
- Atmosfera psichica, 117
- Atteggiamento fisico, 129
- Attenzione, 22, 25-27, 37, 48-50, 55-56, 58-59, 61-62, 111, 137, 142-53, 154, 165 n., 171, 173, 180
- Attività: mentale, 143, 163
fisica, 154
- Atti; *vedere* Azione
- Audacia, 22-23, 28, 30, 153, 172, 174
- Autenticità, dell'io, 109
- Auto-affermazione, 53, 60, 69, 90, 111, 134
- Auto-analisi, 77, 108, 113, 123
- Auto-controllo; *vedere* controllo
- Auto-coscienza (Coscienza dell' "io", auto-percezione), 15-18, 27, 32, 42, 51, 131, 156-158, 159-162, 166, 171
- Auto-creazione, 170
- Auto-identificazione (identità), 17, 79, 97, 156-58, 182
esercizio, 157-162
- Auto-percezione; *vedere* auto-coscienza

- Auto-realizzazione (realizzazione delle potenzialità dell'io), 21, 25, 60, 84, 91-93, 138, 150, 154, 173
 Auto-realizzazione (realizzazione del Sé), 89, 91-93, 113, 150, 154
 Auto-suggestione, 45
 Aveling, Francis, 23, 180, 182
 Avidità, 58-59, 60-61
 Azione, 16, 20, 27, 35, 116, 118, 121, 176
 ideo-motore, 45-46, 46-47
 evoca le immagini, 45-46
 interna, 162, 170
 meccanismi di, 142
 transpersonale, 89-90
 volontà in, 31-32, 141-42
 simbolica, 51-52
- Bach, Johann Sebastian, 14
 Balzac, Honoré de, 112
 Barrett, Boyd, 36, 37
 Bartlett, C. J., 180
 Baudoin, Charles, 49
 Beatitudine, 150
 Beethoven, Ludwig van, 14, 91
 Berger, Gaston, 195
 Beirnaert, L., 184
Bhagavad Gita, 166, 172
 Binswanger, Ludwig, 194
 Blondel, Maurice, 176
 Brahman, 95
 Buber, Martin, 125
 Bucke, R. M., 88, 98
 Buddha e Buddismo, 40, 59, 86-87, 90, 98 n., 165, 176; Zen, 223, 176
 Buffon, Georges Louis, Conte de, 65, 115
- Caligola, 20
 Calò, professor, 17
 Campanella, Tommaso, 65, 111
 Carattere; *vedere* Trattati, Tipi
Caritas, 77
 Carnegie, Andrew, 135
 Carter, Betsie, 8
 Catarsi, 51, 54, 144
 Caterina da Siena, 192
 Causa ed effetto, legge di, 120
 Cavour, Camillo, 122
 "Chiamata" della coscienza, 87-89
 Cieskowski, 176, 182
- Claparède, Édouard, 179
 Cognizione, di James (Conoscenza e comprensione), 193
 Compassione, 54, 59, 62, 71, 77, 90; *vedere anche* Amore
 Competizione, 57, 68
 Complesso di superiorità, 123
 Compostezza emotiva, 162, 171
 Concentrazione, 22-23, 25-27, 143, 153-54, 164, 171, 174
Concept of Willing, The, 183
 Condanna, 51
Confessioni (Tolstoi), 84
 Conflitto, 41, 43, 52, 61, 68, 71, 74, 82, 110, 123, 178-79
 Conquiste materiali, 11-12
 Conseguenze dell'azione, 116
 Considerazione, 114
 Consigliare, 114, 120-21
 Consultazione, 118-121
 Contatto, 168-69
 Contemplazione, 14, 27, 91, 105, 168
 Controllo, 11, 22, 24-25, 27, 51, 64, 71, 115, 153, 171, 174
 subcosciente, 142
 Coordinazione, 30, 32
 Coraggio, 21, 28, 30, 38, 45-46, 61-62, 65-66, 90, 123, 154, 172, 174
 Coscienza, 21, 30, 32, 49, 50, 87, 140, 142-43
 contenuti della, 156-57, 159
 marginale, 48
 spirituale, 176; *vedere anche* auto-coscienza
Coscienza cosmica (Bucke), 88
 Coscienza dell' "io"; *vedere* auto-coscienza
 Creatività, 50, 54, 78, 111, 117, 154
 Cristo, 99, 111
- Dante Alighieri, 82, 99
 Darwin, Charles, 28
 Da Vinci, Leonardo, 14, 93
 Decisione (stadio della volontà), 15, 22 n., 28, 34, 37, 104-105, 109, 112, 114-126, 127, 142, 154, 171, 173, 182
 Decisione (qualità della volontà), 22-23, 27-28, 153, 171, 174
 testa o croce, 124
 Deliberazione, 15, 22 n., 52, 104-105, 115-117, 122, 128, 135, 154, 171-72
 collettiva, 122-24, 170

- Depressione, 57-58, 59, 61
 Descartes, René, 176, 195
 Desensibilizzazione, 67
 Desideri, 11, 13, 16, 33-34, 41, 43, 47,
 51, 53, 54, 56, 58, 59-61, 74, 77, 125,
 143-44, 154, 161, 171
 egoistici, 59
 Desoille, Robert, 144
 Destino, 99
 Determinazione, 12-13, 22, 27-28, 154,
 171, 173
 Dewey, John, 187
 Diagrammi, 17-18, 43, 79, 80-81, 96-97
 Dialogo, tra l' "io" e il Sé, 88, 168
 nel dar consigli 120-21
Dictionary of Psychological and Psycho-
analytic Terms, 177, 186
 Differenze, individuali, 122-124, 193-94
 Dio, 88, 90, 94-95, 99, 110, 121
 Disciplina, 22-23, 24-26, 154, 171, 174
 Discriminazione, 111, 116
 Identificazione, 51, 156-161, 164,
 167 n.
 Distanza: interna, 131
 psicologica, 164
 Divina Commedia (Dante), 99
 Domenico, San, 192
 Dostoevskij, Fëdor, 112
 Duchâtel, Edmond, 178
 Duns Scotus, John, 176

 Eckart, Meister, 129 n.
 Ecologia, 57-58, 61, 90
 Edison, Thomas A., 29, 189
 Edonismo, 125
 Educazione, 49, 135, 154, 174, 187
 Egoismo, 69-70, 92
 Egocentrismo, 69-70
 Einstein, Albert, 87
 Elementi psicologici, 42-43
 Elemento motore, 45, 49-50
 Elevazione, 54, 171
 Emerson, Ralph Waldo, 35
 Emozioni, 11, 16-17, 41, 43, 45-47, 50-51
 Empatia, 32, 70-71, 117
 Energia, 22-24, 28-29, 31, 37, 56-57, 68,
 105, 128, 154, 161, 171, 174
 trasmutazione di, 111, 138, 143
 Energie psicologiche, 51, 53, 54, 63, 68,
 113, 128, 168
 English, H. B. e A. C., 117, 186
 Eros, 82

 Esigenze trascendenti, 83
 Esigenze (bisogni), 47, 51, 86
 di bellezza, 90-91
 di gratificazione, 150
 gerarchia delle, 83
 superiori, 21
 di significato, 87
 Esercizi: di concentrazione, 27
 per prendere le decisioni, 125
 nella vita quotidiana, 38-40
 di identificazione, 17, 157-162
 per dirigere l'immaginazione, 144-45
 fisici, 37-38
 " inutili ", 35-37, 154
 per rafforzare la volontà, 33-40
 per l'uso della volontà, 127
 Esistenzialismo, 29, 51, 176; *vedi anche*
 Volontà, esperienza esistenziale della
 Esperienza spirituale; *vedere* Volontà
 Transpersonale
 Esperienza Transpersonale, 157
 Espressione, 71, 172
 esteriore, 54
 regolazione della, 24-25, 51-52
 Estensione come mezzo di trasforma-
 zione psicologica, 54
 Estrovertiti, 186, 188-191
Existence and Love (Sadler), 194
 Ey, Henry, 184

 Farber, L. H., 181
Farther Reaches of Human Nature
 (Maslow), 24
 Felicità, 149
 Ferriere, Adolphe, 187
 Ferrucci, Piero, 8
 " Fiat " (Comando della volontà), 104
 Fichte, Johann Gottlieb, 176
 Fini, 20, 85, 103-104, 105, 108, 109-110,
 112-13, 116-17, 133, 134, 137, 142,
 143, 154, 171, 174, 182
 Flessibilità, 137
 Focalizzazione, 22, 26-27, 153, 171, 173
 Formazioni psicologiche, 48-49
 Formulazione, come stadio della pianifi-
 cazione, 136
 Forti, Edgar, 179
Fourth Way, The (Ouspensky), 176
 Francesco, San, 90, 150, 168
 Frankl, Viktor, 29, 84, 85, 182
 Freud, Sigmund, 179, 184
From Death camp to Existentialism

- (Frankl), 29
 Frustrazione, 59, 125
 Fuller, Buckminster, 31
 Funzioni: della personalità, 104,
 psicologiche, 17, 23
 vedere anche Volontà, funzioni della
 Futilità; *vedere* Vuoto Esistenziale
- Gandhi, 47, 93
 Gillet, 37
 Gioia, 15, 25, 34, 37, 54, 61-62, 85,
 150-51
 Goethe, Johann Wolfgang von, 66, 89,
 91, 93
 Green, Alyce M., 181 n.
 Green, Elmer E., 181 n.
 Gross, O., 186
 Guerra, 54, 57, 59, 151
- Hall, Winslow, 88
 Haronian, Frank, 8, 92
 Hartman, Edouard von, 176
 Heidegger, Martin, 176
 Hemingway, Ernest, 30
 Hetzel, 29
 Heymans, 187
Hibbert Journal, 32
 Hiltner, S., 177
 Hitler, Adolf, 20, 130
 Husserl, Edmund, 195
- Ideali, 74, 108
 Idealismo, 110, 116, 134
 Idee, 15, 17, 27, 44-50, 53, 62, 65, 74,
 170
Idées-forces, 62
 Identità, *vedere* auto-identificazione
 Identificazione, 47, 62, 140, 157-162,
 171; *vedere anche* Disidentificazione,
 auto-identificazione
 Illuminazione, 86-88, 117, 167-68
 Immaginazione, 41, 43, 46, 55, 67, 78,
 91, 105, 117, 138, 144, 154, 171
 Immagini, 27, 45-49, 55-56, 62-63, 65,
 144, 154
 come tecnica, 129, 130
 Impressioni, 46, 169
 Impressioni sensoriali, 142-43
 Impulsi, 11, 15, 43, 50, 53, 105, 109,
 117, 124-25, 154
 Impulsività, 123, 124
- Inconscio, l', 11, 42, 49-50, 62, 64, 86,
 110, 115, 121, 130, 142
 inferiore e collettivo, 167-68, 192,
 194
 medio, 194
 superiore, 19, 117
 "plastico", 48-49, 62
 "strutturato" ("condizionato") 43-44
 Indecisione, 123-24, 128
 Indipendenza; *vedere* libertà
 Individualità, 31 n., 87, 98, 122-24, 140;
 vedere anche psicologia idiografica
 Individuazione, 31 n.
 Inerzia, 16, 76
 Inibizioni, 24-25, 42, 51, 67, 115-16,
 118, 123
 Iniziativa, 22-23, 28, 30, 153, 172, 174
 Integrazione, 22, 30-32, 154, 171, 174
 Intelletto, 49
 Intensità, 22-24, 33, 140, 143-44, 153,
 173
 Intenzione, 70, 71, 104, 105, 107-108,
 109
 Interazione, psicologica, con i fatti fisici,
 49-50
 Interesse, 48, 56
 ritirare l'interesse, 49, 61
 Interpretazione, 118, 166
 Interiorizzazione, 54
 Intravertiti, 186, 188-191
 Intuizione, 43, 94, 105, 117-18, 144-45,
 154, 167-68, 191
 Invocazione, 154
 "Io"; *vedere* Sé
 Ispirazione, 117-18, 167, 169
 Istituto internazionale di Psicopedagogia
 e di psicoterapia, 179
 Impulsi, 23, 41, 47, 51, 55, 91-92, 105,
 108, 109, 117, 143-44; *vedere anche*
 Motivazioni
 Istituto di Psicosintesi, 8, 152
- James, William, 26, 36, 45, 49, 88, 178-
 79, 180
Journal of Transpersonal Psychology, 20
 Jung, Carl G., 31 n., 86, 88-89, 94, 179,
 187, 190
 Kant, Immanuel, 95, 189
 Keyserling, Hermann, 30, 79, 128, 187
 Kierkegaard, Soren, 176
 King, Martin Luther, 74, 93
 Koan, 166

- Kretschmer, Ernst, 181, 186
 Kretschmer, Wolfgang, 181
 Krishna, 172
 Kull, Steven, 8

 Lafitte, P., 122
 Lankes, 181
 Lapsley, James N., 183
 La Senne, René, 187
 Le Bon, Gustave, 49
 Leclair, S., 184
L'education rationelle de la volonté
 (Levy), 178
 Leggi, I, 27, 45-46, 46-48 passim, 62;
 II, 45-46, 65; III, 46-47; IV, 47; V,
 47-48; VI, 48-49, 56, 62; VII, 49;
 VIII, 49-50, 62; IX, 47, 51; X, 47,
 51-54
 di azione e reazione, 20
 di causa ed effetto, 120
 di ritmo ed equilibrio, 20
 psicologiche, 27, 42-55
 Leibniz, Gottfried Wilhelm, 176
 Leslie-Smith, Kenneth, 8
 Leuner, 144
 Levy, P. E., 178
 Libertà, 119, 125, 139-140, 150
 Libido, 51, 184
 Lutoslawski, W., 176

 Machiavelli, Niccolò, 65
 Macchine, 133
 Macquarrie, J., 176
 Maine de Biran, 176
 Mancanza di significato, 83, 87
Man's Search for Meaning (Frankl), 85
 Marconi, Guglielmo, 189
 Maslow, A. H., 20, 24, 25, 32, 51, 60,
 77, 83, 87, 92-93, 98, 149, 182-183,
 188, 194
 Mathurin, 178
 Matsui, J., 98 n.
 May, Rollo, 71, 182-183
 Medio Evo, 120
Meditations sudaméricaines (Keyserling),
 30
 Meditazione, 17, 27, 78, 86, 114, 121,
 123, 154, 162-172
 creativa, 162, 170-171
 ricettiva, 118, 162, 167-169, 172
 riflessiva, 118, 145, 162-168, 171-
 172

Mein Kampf (Hitler), 130
 Mente, 81, 145, 157, 159-160, 162-164,
 167-168, 175
 Messaggi, 167-169
 Michelangelo, 91, 172
 Michotte, Albert, 180
Miracles de la volonté, Les (Duchatel e
 Warcollier), 178
 Misticismo, 90, 93, 98, 150
 Modello ideale, 34 n., 67, 78, 129, 138,
 170
 Molteplicità, della natura umana, 150
 di motivazioni, 109-110
 psicologiche, 108
 Montessori, Maria, 187
 Morte, psicologica, 157
 Motivazione, 104, 107, 108, 109-110
 inconscia, 179
 motivi, 54, 110, 111, 112
 personali, 122
 transpersonali, 117
 superiori ed inferiori, 109-110, 133-
 34
 moventi, 105, 107, 108, 109, 111,
 112-13
Motivation and personality (Maslow),
 51, 83
 Moventi, vedere motivazioni
 Musica, 154
 temi musicali, 63

 Napoleone, 28, 89, 189
Nature of Sympathy (Scheler), 194
 Neutralizzazione, 61
 Nevrotismo, 86, 192
 Nietzsche, Friedrich Wilhelm, 176, 180,
 186
 Nightingale, Florence, 93

Observed Illuminates (Hall), 88
 Odio, 165
 Organizzazione, 22, 30-32, 153, 172, 174
 Orientamento verso il futuro, 192
Origin of Species (Darwin), 28
 Osservazione, 26-27, 143, 144
 Ostacoli, 13, 69
 Ostinazione, 124
 Ouspensky, P. D., 176

 Pace, 151-52
 Palombi, Ida, 8
 Parapsicologia, 121

- Parole, 154
 evocative, 45, 46, 62-63, 132
 di potere, 128-129, 132
 Patanajali, 61, 175
pathos, 82
 Paolo, San, 128
 Paura, 51, 57-59, 61, 66, 67, 77, 123
 Pazienza, 22, 23-30, 40, 137, 153, 172, 173, 174
 Pensieri, 17, 27, 42, 46, 142, 153, 157, 159, 163, 170
 negativi, 165 n., 170; *vedere anche* pensiero
 Pensieri-seme, 165-167
 Perseveranza, 12, 22-23, 28-30, 34, 36, 137, 153, 164, 172, 174
 Personalità, 157, 158, 166, 170; sub-, 131; *vedere anche* individualità
Personality and Will (Aveling), 180
 Personalizzazione, 31 n.; *vedere anche* Individualità
 Piaget, Jean, 179
 Pianificazione, 22 n., 141
 e programmazione, 32, 103-104, 105, 133-140, 153, 171, 174
 Pitagora, 120
 Platone, 95, 121
 Polarità, 81, 98, 139
 Poliversione, 192
 Potere, 16, 41-42, 77, 127, 150
 dinamico, 22-24, 153, 171, 173
 interiore 12-13, 15, 35; *vedere anche* Volontà, potere
Prajna, 96
 Preferenza, 125
 Presenza interiore, 78
Principles of Psychology (James), 178
 Problemi, 114-126
 Processo di feedback, 46-47, 48, 56, 65
 Progettazione, 136
 Progetto Pilota, 136-137
 Progoff, Ira, 121, 180
 Programmazione; *vedere* Pianificazione
 Prontezza, 22, 28, 153, 172, 173
 Proust, Marcel, 189
 Pruyser, 184
 Psicoanalisi, 43, 47, 51, 108, 110, 131, 177, 179, 192
 "Psicoanalisi e psicossintesi" (Assagioli), 32
Psychologie de l'éducation, La (Le Bon), 49
 Psicologia: descrittiva, 193
 differenziale, 70, 185-196
 umanistica, 70
 idiografica, 193-196
 transpersonale, 20, 83
 della comprensione, 193
 dei tratti, 185-186
 Psicossintesi, 20, 29, 55, 58, 78, 89, 114, 118, 140, 141, 162, 183, 192
 educativa, 173
 di gruppo, 138
 individuale, 58, 133, 138, 173
 interpersonale, 133, 138
 personale, 32, 93, 104, 154, 166
 sociale, 133, 139
 transpersonale (spirituale), 82, 93, 138, 154
Psicossintesi (Assagioli), 17, 32, 34 n., 42 n., 54, 67 n., 69, 82, 89, 137, 143, 145, 166, 170, 173
 Psicoterapia, 154, 173, 181
 Purificazione, 54
Purusha e Prakriti, 186

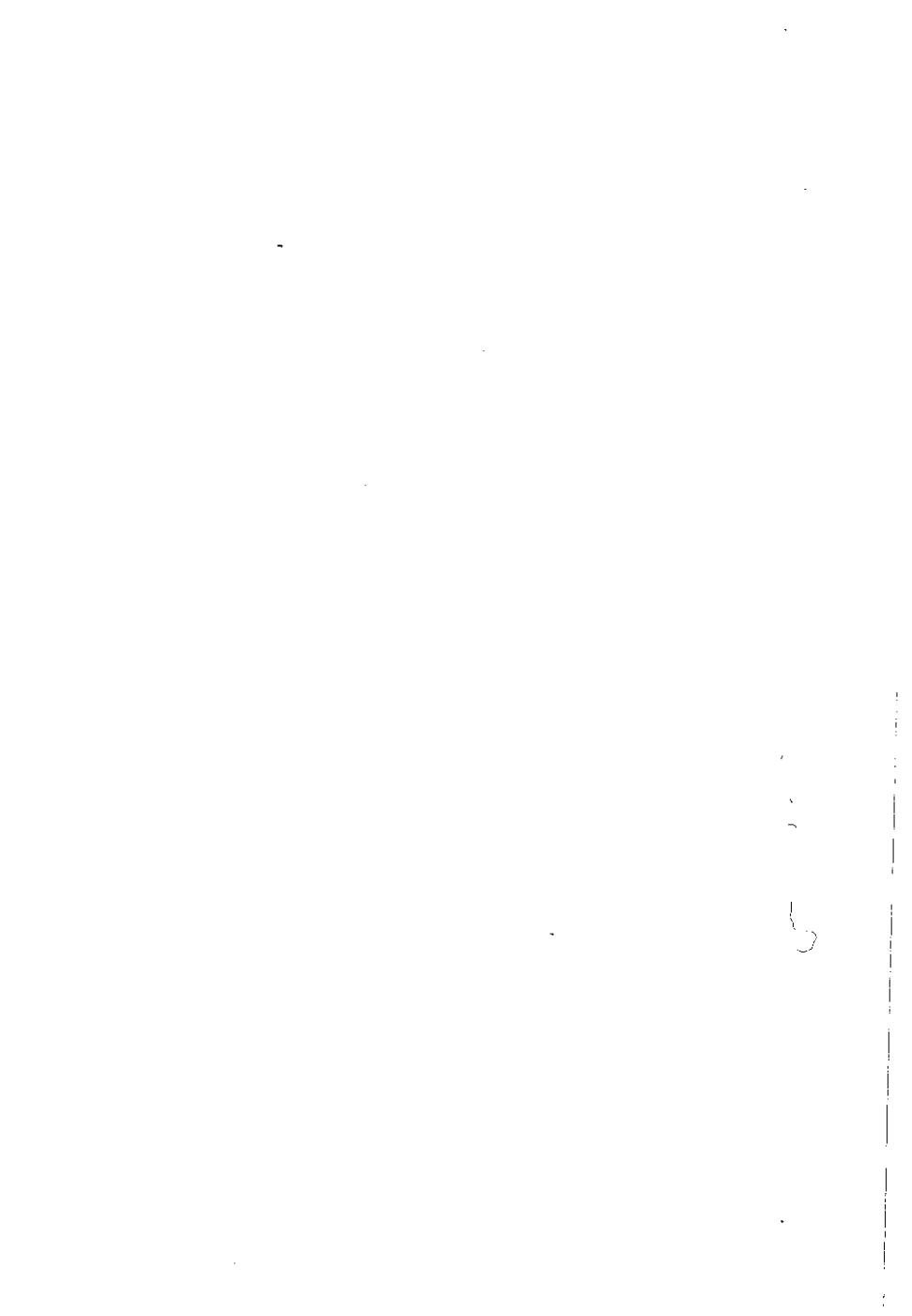
Qu'est-ce que c'est vouloir, 184

 Raccoglimento mentale, 162, 171
 Radhakrishnam, 98
 Ragione, 79, 95, 109, 122
 Raja Yoga, 175
Raja Yoga (Ramacharaka), 26
Rajas, 187
 Ramacharaka, 26
 Rank, Otto, 180
 Rasputin, 20
 Rassegnazione, 169
 Ravaissan, 176
 Razionalizzazione, 47, 108
 Realizzazione, 150
 realizzazione di sé, 21, 25, 60, 84, 92-93, 138, 150, 154, 174
 realizzazione del Sé, 89, 92, 93, 113, 150, 154
 Realtà, 98 n., 98-99
 esistenziale, 99
 transpersonale, 89, 94-95, 195
 Recezione, ritardata, 169
Recovery of Truth, The (Keyserling), 79
 Regolazione, 32, 51-52, 57, 61, 79
 Regressione, 87, 192
 Renouir, Pierre Auguste, 91

- Repressione, 16, 24, 41, 43, 48, 50-51, 61, 67
Repression of the Sublime (Haronian), 92, 109, 110, 115
 Resistenza, 16, 39, 77, 131
 Responsabilità, 71, 92, 119, 123, 125, 142
 Retroversione, 192
 Rinascimento, 120
 Rinascita, 157
 Risolutezza, 22, 28, 153, 172, 173
 Risveglio, 14, 15
 secondo, 161
 Ritmo, legge di equilibrio, 20
 nella vita, 39
 Rossini, Gioacchino, 112
 Rousseau, Jean-Jacques, 12
 Ruolo, 138, 157-158, 161
 recitare un ruolo, 45
 Ruota della causalità, 86
- Sadler, W. A., 194
 Saggezza, 12, 79, 116, 118, 137, 140
Samadhi, 96
Sat-Cbit-Ananda, 151
Satori, 96
Sattva, 99
 Scheler, Max, 194
 Schelling, Friedrich Wilhelm, 176
 Schweitzer, Albert, 93
 Scienza, 51, 77, 124, 177
 Sé (io), 13, 15, 16-17, 18, 21, 27, 42, 51, 69, 88, 89, 93, 96, 98, 99, 117, 131, 141-142, 150, 156-157, 159, 169, 176-177, 182-183
 Sé (*vedere* Sé transpersonale)
 Sé transpersonale 11, 18, 21, 27, 32, 42, 82, 86, 87-89, 91-93, 96, 109, 117, 128, 151, 166-7, 168-9, 171-2, 183, 192, 195-6
 Sé universale, 21, 93, 96, 195
 Secretant, 176
Seelenmacht (Lutoslawski), 176
 "Segugio del cielo" (Thompson), 88
Self-Knowledge and Self-Discipline (Mathurin), 178
 Semplicità; *vedere* vita esterna, semplificazione della
 Sensibilità psichica, 117
 Sensazione, 34, 43, 45-46, 63-65, 79, 91, 105, 143, 153, 157, 160, 171
 negativa, 48
- vedere anche* emozioni
 Sensualità, 60
 Serenità, 62
 Sessualità, 25, 54, 60-61, 73, 76, 89, 143
 Sheldon, W. H., 178, 187
 Shiva-Shakti, 98
 Silenzio, 35, 167-168
 Sicurezza, 15, 30
 Simboli, 129, 166, 172
 Sinergia, 32, 78
 Sintesi, 22, 30-32, 78-82, 127, 135, 153, 158, 172, 174
 Sintropia, 31
 Sistema autoritario, 122
 Sogno guidato, 144
 Sofferenze, 29, 71, 86, 125, 150
 Soppressione, 24, 109
 Sopraversione, 192
 Sostituzione, 49, 56-57, 61
 Sorokin, P. A., 74
 Spazio, interno e temporale, 140
 Spinoza, Baruch, 99, 127
 Spontaneità, 23, 25, 50, 52
 Stanchezza e tensione nervosa, 39
 Stoici, 99
Strenght of Will and How to Develop It (Barrett), 36
Strenght to Love (King), 74
 Strutturazione, 136
 Sublimazione, 52-54, 78, 109, 111, 144
 di energie, 143
 pseudo, 54
 Subpersonalità, 49, 150
 Suggestimenti, 118
 Suggestione, 45, 60, 63, 65
Suggestion and Autosuggestion (Baudoin), 49
 Supercosciente, 11, 18, 27, 49, 86, 89, 91, 93, 96, 117-118, 121, 145, 167, 195
- Talmud, 110
Tamas, 187
Tao, 24, 99
 Tasso (Goethe), 91
 Tecniche per l'allenamento della volontà, 7-8, 37, 43, 55
 affermazione, 128-132
 "agire come se", 46, 63-67, 108-109, 129, 140
 atteggiamenti fisici, 129
 consultare gli altri, 120-21

- immaginazione creativa, 46, 55, 67,
 78, 138, 144
 desensibilizzazione, 67
 disidentificazione, 156-162
 parole evocatrici, 45, 46, 62-63, 132
 allenamento esterno, 67
 modello ideale, 34 n., 67, 78, 129,
 144, 170
 identificazione, 47, 140
 immagine, 129, 130, 138
 allenamento, dell'immaginazione, 67,
 138
 "poco e spesso", 28
 meditazione creativa, 162, 170-171
 meditazione recettiva, 118, 162, 167-
 169, 172
 meditazione riflessiva, 118, 145,
 162-168, 171-172
 ripetizione, 29, 37, 48-49, 62, 129-
 130
 auto-identificazione, 17, 79, 96, 156-
 162, 182
 sublimazione, 52-54; 78, 109, 111,
 144
 sostituzione, 49, 56-57, 61
 trasmutazione, 51-54, 78, 109, 111,
 138, 143-144
 visualizzazione, 34 n., 65, 78, 144,
 172
 parole di potere, 128-129, 132
 Tecnologia, 11, 12, 53, 124, 133-134
 Teilhard de Chardin, Pierre, 31-32
 Tenacia, 29, 164
 "Teoria Z" (Maslow), 92-93
 Teresa, Santa, 192
 Tipi, 46, 71, 76, 78, 123-124, 185-193
 Tipologie; *vedere* tipi
 Thompson, Francis, 88
 Thoreau, Henry David, 12
 Tolstoj, 83, 85
 Tommaseo, Niccolò, 28
 Tommaso d'Aquino, San, 184
 Tournier, Paul, 121
 Trascendenza, 32, 87, 89-93, 96, 98 n.,
 195
 Trasformazione (trasmutazione), 51-54,
 78, 82, 109, 111, 144
 di energie, 138, 144
 Trasformazione e sublimazione delle
 energie sessuali (Assagioli), 54
 Trasmutazione; *vedere* trasformazione,
Fristano e Isotta (Wagner), 90
 Turenne, Generale, 65, 67
 Twain, Mark, 177
 Underhill, E., 151
 Unesco, 151
 Valore, 105, 107
 Valutazione, 51, 71, 111, 153, 171, 174
 Vargiu, James, 8
 Vargiu, Susan, 8
Varieties of Religious Experience (Ja-
 mes), 88
 Verne, Jules, 29
 Vigilanza, 137
 Violenza, 58-59, 61, 69
 Visione, 168
 Visione trifocale, 137
 Visualizzazione, 34 n., 65, 78, 144, 172
 Vivekananda, Swami, 163, 167
 Volontà: atti di, 32, 51-52, 103-104,
 127, 150, 181 n.
 affermativa, 127-128, 131
 aspetti della, 8, 18-21, 33, 153, 173
 percezione della, 15
 di bellezza 90-91
 posizione centrale, 13, 44, 46
 disciplinante, 69
 scoperta della, 14, 15
 esistenziale esperienza di, 8, 13-21,
 23, 31, 96, 184
 libera, 177, 178
 funzione, 13, 16, 30, 108
 ginnastica della, 35-40, 55
 cenno storico, 175-184
 individuale, 8, 98, 153
 gioiosa, 149-151
 livelli di, 77
 amore e, 8, 20, 71-82, 90, 131, 182
 di significato, 86, 182
 negazione della, 108
 personale, 23, 90-91, 93
 potere, 33, 86, 127
 progetto, 8, 79, 151-155, 175
 e funzioni psicologiche, 43
 qualità della, 8, 18, 22-32, 75, 137,
 153, 173
 realtà della, 15
 riconoscimento della, 14, 18
 sapiente, 18-20, 27, 33, 41-67, 103,
 108, 111, 114, 153, 173
 sociale, 32

- stadi della, 8, 18, 22, 103-106, 127, 141, 153, 171, 174, 182
 forte (forza della), 18-20, 23, 26, 27-8, 33-40, 55, 66, 103, 124, 144, 153, 173
 allenamento della, 13-14, 16, 18, 20, 33, 36, 38-9, 68, 131, 154, 173, 174
 transpersonale, 8, 17, 20, 21, 23, 32, 33, 83, 93, 150, 152, 153, 173
 comprensione, 70
 universale (trascendentale), 8, 21, 87, 89-99, 103, 151, 152, 153, 154
 valore della, 34, 55, 76
 concezione vittoriana della, 16, 23, 41, 72, 109, 135, 149
 voltaggio (forza), 26
 debole, 144
 saggia, 79
 Voltaggio psicologico, 52, 128
 Wagner, Richard, 124, 172
Walden (Thoreau), 12
 Warcollier, 178
Ways and Power of Love, the (Sorokin), 74
Ways of the Will (Farber), 181
 Webb, 181
 Westinghouse, George, 135
 Wickes, Frances, 54
 Wiersman, 187
Worlds of Souls, The (Lutoslawski), 176
 Wundt, Wilhelm Max, 178
Wu-wei, 23, 99
 Yang-Yin, 98, 186
Yoga-Sutra (Patanjali), 61, 175



INDICE GENERALE

Prefazione	pag. 7
----------------------	--------

PRIMA PARTE

LA NATURA DELLA VOLONTÀ

1. Introduzione	» 11
2. L'esperienza esistenziale della volontà	» 14
3. Le qualità della volontà	» 22
4. La volontà forte	» 33
5. La volontà sapiente: leggi psicologiche	» 41
6. Applicazioni pratiche della volontà sapiente	» 55
7. La volontà buona	» 68
8. Amore e volontà	» 72
9. La volontà transpersonale	» 83
10. La volontà universale	» 94

SECONDA PARTE

GLI STADI DELLA VOLONTÀ

11. Dall'intenzione alla realizzazione	» 103
12. Scopo, valutazione, motivazione, intenzione	» 107
13. Deliberazione, scelta e decisione	» 114
14. Affermazione	» 127
15. Pianificazione e programmazione	» 133
16. La direzione dell'esecuzione	» 141

TERZA PARTE

EPILOGO

17. La volontà gioiosa	» 149
Il progetto volontà	» 151

APPENDICI

Appendice prima: esercizio di autoidentificazione	» 156
Appendice seconda: pensiero e meditazione	» 162
Appendice terza: questionario sulla volontà	» 173
Appendice quarta: cenno storico	» 175
Appendice quinta: psicologia differenziale	» 185
Note bibliografiche	» 197
Indice analitico	» 203

